
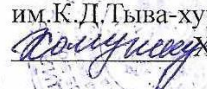


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен
Эрзинского кожууна РТ

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № 1 от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Номчу-Белек Ч.Б. от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен.  Хомушку О.М. Приказ №12 «а» от «31» августа 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности социального направления
«Разговор о правильном питании»
4 класс
на 2023-2024 учебный год

В неделю-1 час, всего-34 ч в год

Разработчик:

Хомушку О.М.

учитель первой квалификационной категории

с.Морен-2023 г.

Рабочая программа для 4 класса разработана на основе:

- основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школой им К.Д.Тыва-хуу с.Морен Эрзинского кожууна РТ;
- на основе методического пособия Евладова Е.Б., Логинова Л.Г.: как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015.
- локального акта школы «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

✓ Важность правильного питания.

✓ Самые полезные продукты

- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.
- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- ✓ Безопасность на кухне.

3. Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечания
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям	1	05.09		
2	Бытовые приборы для кухни	1	12.09		
3	« У печи галок не считают»	1	19.09		
4	« У печи галок не считают»	1	26.09		
5	Помогаем взрослым на кухне	1	03.10		
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1	10.10		
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1	17.10		
8	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1	24.10		
9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1	07.11		
10	Блюдо своими руками	1	14.11		
11	Кухни разных народов	1	21.11		
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	28.11		
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	05.12		
14	Блюда жителей Крайнего Севера	1	12.12		
15	Традиционные блюда России	1	19.12		
16	Традиционные блюда Кавказа	1	26.12		
17	Традиционные блюда Кубани	1	09.01		
18	«Календарь» кулинарных праздников	1	16.01		

19	Кухни разных народов праздник	1	23.01		
20	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	30.01		
21	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	06.02		
22	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	13.02		
23	Кулинарные традиции Древней Греции	1	20.02		
24	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	27.02		
25	Правила гостеприимства средневековья	1	05.03		
26	Как питались на Руси	1	12.03		
27	Традиционные напитки на Руси	1	19.03		
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	02.04		
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1	09.04		
30	« Продукты танцуют»	1	16.04		
31	Составляем формулу правильного питания	1	23.04		
32	« Формула правильного питания»	1	30.04		
33	Сахар его польза и вред	1	07.05		
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	14.05		