

средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей нач.
классов
Протокол №1 от 28. 08. 2020 г.
Председатель МО _____
Е. А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
Т.В. Черданцева
Протокол №1 от 28. 08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МБОУ СОШ №8
Т. В. Черданцева
Приказ № 124 от 28. 08. 2020 г.



Рабочая программа внеурочного курса

Внеурочный курс: разговор о правильном питании

Класс: 16

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Г.А. Погибельная

г. Новочеркасск
2020 г

Пояснительная записка

к программе по внеурочному курсу «Разговор о правильном питании» для 1 класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 33 часа по 1 часу в неделю .

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Курс «Разговор о правильном питании» в 1 классе направлен на достижение **следующей цели:**
формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания определяются **следующие задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

На изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1а классе согласно Учебному плану МБОУСОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «Разговор о правильном питании» в 1а классе запланировано 34 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть – 9 часов

II четверть – 8 часов

III четверть – 9 часов

IV четверть – 8 часов

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» в 1 классе в 2020-2021 учебном году

Личностные результаты:

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция; - ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» в 1 классе на 2020–2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Содержание программного материала
1	Разнообразие питания	5	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.
3	Этикет	8	<p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.</p> <p>Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.</p> <p>Вкусные традиции моей семьи.</p>

4	Рацион питания	5	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.
5	Из истории русской кухни	6	Народные праздники и их меню, блюда, которые готовили прабабушки

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
В 1А КЛАССЕ 2020 – 2021 УЧ. ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество занятий	Дата	
			Предполагаемая	По факту
1 четверть – 9 часов				
1.	Если хочешь быть здоров	1	01.09	
2.	Из чего состоит наша пища	1	08.09	

3.	Полезные и вредные привычки	1	15.09	
4.	Самые полезные продукты	1	22.09	
5.	Удивительное превращение пирожка	1	29.09	
6.	Как правильно есть(гигиена питания)	1	06.10	
7.	Твой режим питания	1	13.10	
8.	Из чего варят каши	1	20.10	
9.	Как сделать кашу вкусной	1	27.10	
2 четверть – 8 часов				
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	10.11	
11.	Хлеб всему голова	1	17.11	
12.	Полдник	1	24.11	
13.	Плох обед, если хлеба нет По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»	1	01.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»	1	08.12	
15.	Время есть булочки. Лепка из соленого теста Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»	1	15.12	
16.	Полдник – время есть молочные продукты	1	22.12	
17.	Пора ужинать Каким должен быть ужин?	1	29.12	
3 четверть -9 часов				

18.	Почему полезно есть рыбу	1	12.01	
19.	Мясо и мясные блюда	1	19.01	
20.	Где найти витамины зимой и весной	1	26.01	
21.	Всякому овощу – свое время	1	02.02	
22.	Как утолить жажду	1	09.02	
23.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	16.02	
24.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	03.03	
25.	На вкус и цвет товарищей нет	1	09.03	
26.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	16.03	
4 четверть – 8 часов				
27.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	30.03	
28.	Каждому овощу – свое время	1	06.04	
29.	Народные праздники, их меню	1	13.04	
30.	Как правильно накрыть стол.	1	20.04	
31.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	27.04	
32.	Щи да каша – пища наша	1	04.05	
33.	Что готовили наши прабабушки.	1	11.05	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	18.05	

Литература для учителя

- рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., 2019
- методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015