

средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей нач.  
классов  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.  
Председатель МО Е.А. Чернышова  
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 31.08.2020 г.



# Рабочая программа внеурочного курса

Внеурочный курс: разговор о правильном питании

Класс: 4б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Бердникова М.А.

г. Новочеркасск

2020 г

## Пояснительная записка

### к программе по внеурочному курсу «Разговор о правильном питании» для 4 класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 4 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 34 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 4 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 4б классе согласно Учебному плану МБОУСОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «Разговор о правильном питании» в 4б классе запланировано 34 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть – 9 часов

II четверть – 7 часов

III четверть – 10 часов

IV четверть – 8 часов

### **Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» в 4 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 4 классе на 2020–2021 уч. год**

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Содержание учебного раздела
1	Разнообразие питания	5	<p><b>Раскрыть</b> значение питания в жизнедеятельности организма, <b>сформировать</b> представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие сохранения витаминов и других полезных веществ,</p> <p><b>научиться</b> составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p> <p>планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>уметь адекватно <b>воспринимать</b> предложения и оценку окружающих;</p> <p><b>выделять</b> существенные признаки и их синтез.</p> <p><b>Строить</b> сообщения в устной и письменной форме; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; формулирование собственного мнения</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	7	
3	Рацион питания, продукты питания	22	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
В 4Б КЛАССЕ 2020 – 2021 УЧ. ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество занятий	Дата	
			Предполагаемая	По факту
<b>1 четверть – 9 часов Разнообразие питания – 5 часов</b>				
1.	Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».	1	04.09	
2.	«Мои любимые игры на воздухе».	1	11.09	
3.	Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».	1	18.09	
4.	«Продукты зеленого, желтого и красного стола»	1	25.09	
5.	«Где купить нужные продукты» Урок – викторина (кроссворд)	1	02.10	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 7 часов</b>				
6.	Удивительные превращения пирожка. Урок-игра «Правила питания»	1	09.10	
7.	«Режим питания»	1	16.10	
8.	«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю» Предметный урок «Помоги Кате и Диме составить режим питания»	1	23.10	
9.	Кто жить умеет по часам «Режим дня» «Составляем режим дня школьника»	1	30.10	
<b>2 четверть – 7 часов</b>				

10.	Вместе весело гулять! Урок на свежем воздухе	1	13.11	
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок «Из чего варят кашу» «Крупа для каши»	1	20.11	
12.	Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»	1	27.11	
<b>Рацион питания, продукты питания – 22 часа</b>				
13.	Плох обед, если хлеба нет По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»	1	04.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»	1	11.12	
15.	Время есть булочки. Лепка из соленого теста Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»	1	18.12	
16.	Полдник – время есть молочные продукты	1	25.12	
<b>3 четверть – 10 часов</b>				
17.	Пора ужинать Каким должен быть ужин?	1	15.01	
18.	Проект «Меню для ужина»	1	22.01	
19.	На вкус и цвет товарищей нет. Викторина «Угадай по вкусу»	1	29.01	
20.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	1	05.02	
21.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами	1	12.02	
22.	Что готовили наши прабабушки.	1	19.02	
23.	Значение жидкости в организме.	1	26.02	

24.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1	05.03	
25.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1	12.03	
26.	Что помогает быть сильным и ловким «Олимпийское путешествие»	1	19.03	
<b>4 четверть – 8 часов</b>				
27.	Викторина «Виды спорта»	1	02.04	
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1	09.04	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Викторина «Ягоды и фрукты»	1	16.04	
30.	«Витамины – наши друзья». Беседа о значении витаминов для детей	1	23.04	
31.	«Путешествия по станциям здоровья»	1	30.04	
32.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	07.05	
33.	Народные праздники, их меню		14.05	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»		21.05	

### Литература

#### для учителя

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