Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа №1»

Михайловского района Алтайского края



**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**для 4 класса начального общего образования**

Составитель: Амельченко Вера Васильевна, учитель

начальных классов высшей квалификационной категории

с. Михайловское 2019 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г.), Примерной основной образовательной программы начального общего образования, программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Выбор данной авторской программы обусловлен тем, что программа «Разговор о правильном питании» представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В рамках данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены вопросы: осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Рабочая программа ориентирована на работу по УМК: рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2016г. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019.

**Общая характеристика курса**

Изучение курса «Разговор о правильном питании» - первоначальный этап программы, включающей в себя еще два модуля «Две недели в лагере здоровья» для учащихся 3 – 4 классов и «Формула правильного питания» для учащихся 5 – 6 классов. Содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

**Цель и задачи курса:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи курса:**

 расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

 формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

 формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

 пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;

 просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Назначение программы:**

- для обучающихся 4класса образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа определяет приоритеты в содержании курса «Разговор о правильном питании», для обучающихся 4класса и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа является основанием для определения качества реализации курса «Разговор о правильном питании» для обучающихся 4класса.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Преподавание рассчитано на изучение курса «Занимательный русский язык» в 4 классе в объеме 34 часа (1 час в неделю).

**При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:** игровой, здоровьесберегающей, информационно - коммуникационной, проектной, дифференцированного обучения, критического мышления.

**Личностные, метапредметные и предметные**  **результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД**:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:**

* Донести свою позицию до остальных участников практической  деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
* Слушать и понимать речь других
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

* Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
* Выделять существенные признаки предметов
* Сравнивать между собой предметы, явления
* Обобщать, делать несложные выводы
* Определять последовательность действий

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Разнообразие питания (11 ч)**

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.

**Этикет (3 ч)**

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.

**Рацион питания (11 ч)**

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Гигиена питания и приготовление пищи (6 ч)**

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.

**Этикет (3 ч)**

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Система оценки образовательных достижений** прописана в Положении о системе контроля и оценивания учащихся 1-4 классов муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Михайловская средняя общеобразовательная школа №1 школа» (приказ № 35-1 от 14.05.2013г.)

**Рабочая программа составлена в соответствии**

**с положением о рабочей программе.**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Примечание** |
| **Разнообразие питания (11 часов)** | | | |
| 1. | Давайте познакомимся! | 1 |  |
| 2. | Из чего состоит наша пища. | 1 |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища (мини-проект). | 1 |  |
| 4. | Из чего состоит наша пища (обобщение). | 1 |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года. | 1 |  |
| 6. | Что нужно есть в разное время года (мини-проект). | 1 |  |
| 7. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |  |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом (мини-проект). | 1 |  |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 |  |
| 10. | Где и как готовят пищу (мини-проект). | 1 |  |
| 11. | Где и как готовят пищу (мини-проект). | 1 |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | |
| 12. | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |
| 13. | Как правильно накрыть стол (практическое занятие). | 1 |  |
| 14. | Как правильно накрыть стол (мини-проект). | 1 |  |
| **Рацион питания (11 часов)** | | | |
| 15. | Молоко и молочные продукты. | 1 |  |
| 16. | Молоко и молочные продукты (мини-проект). | 1 |  |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 |  |
| 18. | Блюда из зерна (мини-проект). | 1 |  |
| 19. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
| 20. | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект). | 1 |  |
| 21. | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект). | 1 |  |
| 22. | Что и как приготовить из рыбы. | 1 |  |
| 23. | Что и как приготовить из рыбы (мини-проект). | 1 |  |
| 24. | Дары моря. | 1 |  |
| 25. | Дары моря (мини-проект). | 1 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (6 часов)** | | | |
| 26. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 27. | Кулинарное путешествие по России (мини-проект). | 1 |  |
| 28. | Кулинарное путешествие по России (практическое занятие). | 1 |  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |  |
| 30. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (мини-проект). | 1 |  |
| 31. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (практическое занятие). | 1 |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | |
| 32. | Как правильно вести себя за столом. | 1 |  |
| 33. | Как правильно вести себя за столом (за чашкой чая). | 1 |  |
| 34. | Как правильно вести себя за столом (практическое занятие). | 1 |  |

**Учебно — методическое обеспечение**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (см. Приказ Минюста России от 22.12.2009 г. № 15785) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)

2. Примерная образовательная программа начального общего образования

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012 г.

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. – 80 с.

5. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Nestle, 2016.

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | № урока /тема по рабочей учебной программе | Тема с учетом корректировки | Сроки корректировки | Примечание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |