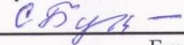



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Управление образования Администрации  
Каменского района  
МБОУ «СОШ №9»


РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
Булыгина С.А.  
протокол № 1 от «28»08  
2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР

  
Тараненко Т.В.  
приказ № 1 от «29» 08  
2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Тетякова Н.В.  
Приказ № 92-О от «29» 08  
2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 4 классов

на 2024-2025 учебный год

направление – спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель: Щербакова Е.А.

г. Камень-на-Оби

2024

## **. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №9 » разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Необходимо учитывать основные **принципы программы:**

**возрастная адекватность** — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

**научная обоснованность** — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

**практическая целесообразность** — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

**необходимость и достаточность предоставляемой информации** — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

**модульность структуры** — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

**вовлеченность родителей в реализацию программы.**

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает: **вариативность при выборе площадок для реализации.** Как показывает опыт работы, программа может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

**вариативность способов реализации.** Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

**свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком.** Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по программе должны лежать игровые методы.

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года в мае. Система оценивания результатов, формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются локальным нормативным актом школы «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 9».

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

#### **Метапредметные результаты:**

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

#### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

#### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность.

Значение имеет и учет традиций питания — все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

### Календарно-тематическое планирование 4 класс (17 ч)

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Дата</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>1н.январ.</b>
<b>2</b>	Какую пищу можно найти в лесу.	<b>2н январ.</b>
<b>3</b>	Правила поведения в лесу	<b>3н.яев.</b>
<b>4</b>	Лекарственные растения	<b>4н.январ</b>
<b>5</b>	Игра – приготовить из рыбы.	<b>1н.февр.</b>
<b>6</b>	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	<b>2н.февр.</b>
<b>7</b>	Эстафета поваров. Накрываем праздничный стол	<b>3н.февр.</b>
<b>8</b>	Конкурс половиц поговорок	<b>4н.февр.</b>
<b>9</b>	Дары моря.	<b>1н. марта.</b>
<b>10</b>	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	<b>2н. марта.</b>
<b>11</b>	Оформление плаката «Обитатели моря»	<b>3н. марта.</b>
<b>12</b>	Викторина «В гостях у Нептуна»	<b>1н.апр.</b>
<b>13</b>	Меню из морепродуктов	<b>2н.апр.</b>
<b>14</b>	Кулинарное путешествие по России.	<b>3н.апр.</b>
<b>15</b>	Традиционные блюда нашего края	<b>4н.апр.</b>
<b>16</b>	Практическая работа по составлению меню	<b>1н.мая.</b>
<b>17</b>	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	<b>2 н.мая</b>

### Лист внесения изменений в рабочую программу

№п п	Дата занятия по КТП	Тема занятия по КТП	Фактиче ская дата занятия	Фактическая тема занятия	№ приказа о корректировке рабочей программы