

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 3
приказ от 31.08.2018 № 90
А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
на 2018-2019 учебный год

Направление: спортивно - оздоровительное
Начальное общее образование 4а класс
Количество часов: 34

Учитель: Синча Татьяна Витальевна
(ФИО учителя)

Т.В. Синча
(подпись)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание». 4а класс

Личностные результаты:

Ученик научится:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».
- уважение к своему народу, к своей родине.
- освоение личностного смысла учения, желания учиться.
- оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

- самостоятельно организовывать свое рабочее место.
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).
- корректировать выполнение задания в дальнейшем.
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД

- ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.
- находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

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

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровое питание». 4а класс

Разнообразие питания

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

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена питания 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания

Молоко и молочные продукты. 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.

Итоговое занятие

Кулинарное путешествие по России. Как правильно вести себя за столом.

Формы организации учебных занятий.

Беседы, игры, викторины, конкурсы, праздники, часы здоровья, тесты

Виды деятельности.

Дискуссионное общение, игра, беседы, решение ситуационных задач и т.д.

3.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание». 4а класс

Тема	Количество часов
Разнообразие питания	8
Гигиена питания и приготовление пищи	9
Рацион питания, продукты питания	15
Итоговое занятие	2
Итого	34

**4.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание». 4а класс**

№п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1 четверть			
Разнообразие питания (8 часов)			
1	03.09	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	1
2	10.09	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
3	17.09	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
4	24.09	Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1
5	01.10	Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время	1
6	08.10	Особенности национальной кухни.	1
7	15.10	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины	1
8	22.10	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	
2 четверть			
Гигиена питания и приготовление пищи (9 часов)			
9	12.11	Гигиена питания школьника.	1
10	19.11	Здоровье – это здорово!	1
11	26.11	Где и как готовят пищу	1
12	03.12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
13	10.12	Продукты быстрого приготовления	1
14	17.12	Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?	1
15	24.12	Вредные и полезные привычки в питании	1
16	29.12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты	1
3 четверть			
17	14.01	Полезные напитки. Ты – покупатель.	1
Рацион питания, продукты питания (15 часов)			
18	21.01	Молоко и молочные продукты	1
19	28.01	Блюда из зерна	1
20	04.02	Какую пищу можно найти в лесу.	1
21	11.02	Что и как приготовить из рыбы.	1
22	18.02	Дары моря	1
23	25.02	Плох обед, если хлеба нет.	1
24	04.03	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
25	11.03	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека	1
26	18.03	Бабушкины рецепты (проект)	1
4 четверть			
27	01.04	Бабушкины рецепты (проект)	1
28	08.04	Бабушкины рецепты (проект)	1
29	15.04	Хлеб всему голова.	1
30	22.04	Мясо и мясные блюда.	1
31	29.04	Вкусные и полезные угощения.	1

32	06.05	Составляем меню на день.	1
Итоговое занятие (2 часа)			
33	13.05	Кулинарное путешествие по России.	1
34	20.05	Как правильно вести себя за столом	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно плану внеурочной деятельности и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2018-2019 учебный год рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 4а классе рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

В соответствии с расписанием занятий по внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год и производственным календарём на 2018, 2019 годы скорректировать общее количество часов программы в сторону увеличения на 1 час.

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3

от _____ 201__ № _____

Руководитель ШМО

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Бурлакова Т.Н.

подпись

ФИО

дата