**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Советской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Емельяненко

Приказ № 109 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы здорового питания»**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Уровень образования (класс) **начальное общее, 4 класс**

Общее количество часов **34**

Количество часов в неделю **1**

Направление **социальное**

Педагог дополнительного образования **Бышева Людмила Артёмовна**

Квалификационная категория **высшая**

Программа разработана на основе

Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А.Горского -4-е издание – М.: Просвещение, 2014.

**2023 год**

**1.Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой для составления программы внеурочной деятельности «Основы здорового питания» в рамках социального направления внеурочной деятельности являются:

* 1. - Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021);
  2. - Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020 N 388-ЗС);

- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576);

* 1. - приказ Минобрнауки России от 28.08.2020 г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  2. - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Письма ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» от 09.08.2022 №2353 «О направлении методических рекомендаций для методических служб по сопровождению учителей в процессе реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»;

- Письма МО и Н РФ, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

- С учетом основной образовательной программы Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской (Приказ № 108 от 31.08.2023г)

- Устав МБОУ Советской СОШ.

УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

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

Реализация программы предполагает решение следующих *образовательных и воспитательных* ***задач:***

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**2.Личностные, предметные, метапредметные результаты.**

Работа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» с учётом требований ФГОС НОО (ООО) призвана обеспечить достижение предметных, личностных и метапредметных результатов.

*Личностными результатами*изучения курса является формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.

В предложенный 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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

*Требования к уровню подготовки школьников*

*Обучающиеся научатся:*

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

*Обучающиеся будут иметь представление:*

- о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды;

- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- об условиях хранения продуктов;

- о правилах сервировки стола;

- о важности употребления молочных продуктов.

По календарному учебному графику на 2022-2023 учебный год предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2022-2023 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» отводится 1 час в неделю, следовательно, данная программа спланирована на 34 часа в год.

**3.Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел предмета** | **Количество часов на раздел** | **Формы занятий** |
| 1 | **Вводное занятие**  Повторение правил питания | 1 | Повторение правил питания. Ролевые игры. |
| 2 | **«Растительные продукты леса»**  Какую пищу можно найти в лесу. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках». | 3 | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках» |
| 3 | **«Рыбные продукты»**  Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов.  Работа в тетрадях. Эстафета поваров. «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве».  Конкурс пословиц и поговорок. | 4 | Работа в тетрадях Эстафета поваров. «Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4 | **«Дары моря»**  Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна». | 5 | Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна» |
| 5 | **«Кулинарное путешествие по России»**  Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «кулинарный глобус». | 10 | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус» |
| 6 | **«Рацион питания»**  Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».  Работа в тетрадях. «Моё недельное меню».  Конкурс «На необитаемом острове». | 4 | Викторина, соревнование, тестирование учащихся, дидактическая игра, кроссворд, игра - обсуждение, поход «Отдыхаем всей семьёй». |
| 7 | **«Правила поведения за столом»**  Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи. | 7 | Сюжетно-ролевая игра.  Выполнение проектов по теме Подбор литературы. Оформление проектов. |

**4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **«Вводное занятие» - 1ч.** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | Повторение правил питания. Ролевые игры. | 1 | 01.09 |  |
| **«Растительные продукты леса» - 3ч.** | | | | | |
| 2 | Растительные продукты леса. | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там, на неведомых дорожках» | 1 | 08.09 |  |
| 3 | Правила поведения в лесу | 1 | 15.09 |  |
| 4 | Лекарственные растения. | 1 | 22.09 |  |
| **«Рыбные продукты» - 4 ч.** | | | | | |
| 5 | Игра – приготовить из рыбы. | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок» | 1 | 29.09 |  |
| 6 | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | 0910 |  |
| 7 | Эстафета поваров. | 1 | 13.10 |  |
| 8 | Конкурс половиц поговорок | 1 | 20.10 |  |
| **«Дары моря» -5ч.** | | | | | |
| 9 | Дары моря. | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | 27.10 |  |
| 10 | Экскурсия в магазин морепродуктов. | 1 | 10.11 |  |
| 11 | Оформление плакат «Обитатели моря». | 1 | 17.11 |  |
| 12 | Викторина «В гостях у Нептуна». | 1 | 24.11 |  |
| 13 | Меню из морепродуктов. | 1 | 01.12 |  |
| **«Кулинарное путешествие по России» - 10 ч.** | | | | | |
| 14 | Кулинарное путешествие по России. | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях Конкурс – рисунков. «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» | 1 | 08.12 |  |
| 15 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 15.12 |  |
| 16 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 22.12 |  |
| 17 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 29.12 |  |
| 18 | Традиционные блюда нашего края. | 1 | 12.01 |  |
| 19 | Традиционные блюда нашего края. | 1 | 19.01 |  |
| 20 | Практическая работа по составлению меню. | 1 | 26.01 |  |
| 21 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | 1 | 02.02 |  |
| 22 | Игра – проект «Кулинарный глобус». | 1 | 09.02 |  |
| 23 | Праздник «Мы за чаем не скучаем». | 1 | 16.02 |  |
| **«Рацион питания» -4 ч.** | | | | | |
| 24 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Работа в тетрадях. «Мое недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове». | 1 | 01.03 |  |
| 25 | Составление недельного меню. | 1 | 15.03 |  |
| 26 | Конкурс кулинарных рецептов. | 1 | 22.03 |  |
| 27 | Конкурс «На необитаемом острове». | 1 | 05.04 |  |
| **«Правила поведения за столом» -7ч.** | | | | | |
| 28 | Как правильно вести себя за столом. | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом. Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов. | 1 | 12.04 |  |
| 29 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом». | 1 | 19.04 |  |
| 30 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом». | 1 | 26.04 |  |
| 31 | Накрываем праздничный стол. | 1 | 03.05 |  |
| 32 | Накрываем праздничный стол. | 1 | 17.05 |  |
| 33 | Проект. | 1 | 24.05 |  |
| 34 | Подведение итогов | 1 | 25.05 |  |

Согласовано

Заместитель директора по ВВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Авсецина Е.А.

«30» 08 2023г.