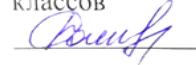


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос. Варламово  
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято  
на заседании методического  
объединения классных  
руководителей

Протокол № 1 от 30.08. 2019 г.

Руководитель МО начальных  
классов

 Р.В.Сомова

Проверено.  
Рекомендовано к утверждению

«30 августа 2019 г.

Зам. директора по УВР

 А.Ю.Кеваева

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения

Приказ №1533 от 30.08.2019 г.

Директор

 И.Ф.Парфенова



**Программа внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению**

**«Культура питания»**

**(1 - 4 классы)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015 г. №1576) и рабочей Примерной комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации авторы Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатова, учебно- методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп.

Программа «Культура питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей 1-4 классов, включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Культура питания» рассчитана на четыре года обучения для обучающихся 1-4 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (1 класс - 33 часа в год, 2 класс - 34 часа в год, 3 класс - 34 часа в год, 4 класс - 34 часа в год).

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	5	2	3	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	6	2	4	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	6	2	4	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Игра–соревнование Игра Чтение
4	Рацион и режим питания.	6	3	3	Выясняют причины ухудшения здоровья	Беседа

					и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Дидактическая игра Чтение Экскурсия
5	Этикет.	6	2	4	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области.	4	2	2	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Диагностика
Итого		33	13	20		

## 2 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	5	2	3	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	6	2	4	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	6	2	4	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Игра–соревнование Игра Чтение
4	Рацион и режим питания.	6	3	3	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Беседа Дидактическая игра Чтение Экскурсия

5	Этикет.	6	2	4	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области.	5	2	3	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Диагностика
Итого		34	13	21		

### 3 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	5	2	3	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Лекция Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	6	2	4	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	6	2	4	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Беседа Дискуссия Игра-соревнование Игра Чтение Оформление дневника
4	Рацион и режим питания.	6	3	3	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Беседа Дидактическая игра Проект Лекция

						Чтение Экскурсия
5	Этикет.	6	2	4	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области.	5	2	3	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Проект Диагностика
Итого		34	13	21		

4 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	5	2	3	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Лекция Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	6	2	4	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	6	2	4	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Беседа Дискуссия Игра-соревнование Игра Чтение Оформление дневника
4	Рацион и режим питания.	6	3	3	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима	Беседа Дидактическая игра

					правильного питания на сохранение здоровья.	Проект Лекция Чтение Экскурсия
5	Этикет.	6	2	4	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области.	5	2	3	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Проект Диагностика
Итого		34	13	21		

## **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Культура питания»**

**Выпускники научатся** сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

**Выпускники получат возможность** научиться адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и одноклассников; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### **Личностные УУД:**

чувство необходимости учения; представленность я – концепции социальной роли ученика; способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия.

### **Регулятивные УУД:**

умение сохранять заданную цель; умение контролировать свою деятельность по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

### **Познавательные УУД:**

поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; анализ объектов с целью выделения признаков; построение логической цепи рассуждений; выделение гипотез и их обоснование; формулирование проблемы;

### **Коммуникативные УУД:**

потребность в общении со взрослыми и сверстниками; эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос; учет разных мнений и умение обосновать собственное; способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

## Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Введение. “Наша школа”	1
2	Строение человека	1
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1
4	Вес человека, от чего он зависит.	1
5	Как устроен человек	1
6	Из чего состоит наша пища.	1
7	Что нужно есть в разное время года.	1
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9	Пословицы и поговорки о здоровом питании	1
10	Я знаю (с мячом)	1
11	Купи продукты	1
12	Гигиена школьника.	1
13	Здоровье - это здорово.	1
14	Приготовь блюдо	1
15	Разложи продукты по корзинкам	1
16	«Робин – Бобин»	1
17	Что мы едим	1
18	Молоко и молочные продукты.	1
19	«Мяч по кругу»	1
20	Вкусные истории	1
21	Блюда из зерна.	1
22	Колосок (укр. нар.сказка)	1
23	Какую пищу можно найти в лесу.	1
24	Правила поведения в столовой.	1
25	Что чем едят	1
26	Хлебобулочные изделия	1
27	Как правильно накрыть стол.	1
28	Волшебные салфетки	1
29	Предметы сервировки стола.	1
30	Кухни разных народов.	1
31	Моё любимое блюдо	1
32	Вкусно и полезно	1
33	Чему мы научились за год	1

## Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Органы пищеварения.	1
2	Работа органов пищеварения.	1
3	Со спортом дружить – здоровым быть!	1
4	«Знай своё тело». М. Лазарев	1
5	Как устроен человек	1
6	Подвижная игра «День и ночь»	1
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
8	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!	1
9	Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты».	1
10	Самые полезные продукты	1
11	Ю. Тувим “Овощи”	1
12	Где и как готовят пищу.	1
13	Культура питания.	1
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
15	Подвижная игра «»Яблочко»	1
16	Режиму дня мы друзья	1
17	Продукты для здоровья	1
18	Что и как приготовить из рыбы.	1
19	Дары моря.	1
20	“В здоровом теле – здоровый дух”	1
21	Овощи и фрукты	1
22	Плох обед, если хлеба нет.	1
23	Подвижная игра «»Горячая картошка»	1
24	Как правильно вести себя за столом.	1
25	Как правильно есть.	1
26	На вкус и цвет товарищей нет.	1
27	Секреты хозяйки	1
28	Составим меню для сказочного героя	1
29	Все болезни победим – быть здоровыми хотим	1
30	Секреты обеда	1
31	Как питались на Руси	1
32	Самовар-символ русского стола	1
33	Как питались в России	1
34	Чему мы научились за год	1

### Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	“Если хочешь быть здоров”	1
2	Я и мое ближайшее окружение.	1
3	Мое настроение.	1
4	Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	1
5	Паспорт здоровья	1
6	Что бывает вкусным и полезным?	1
7	День здоровья. “Веселые старты”	1
8	Где найти витамины весной.	1
9	“Зеленая аптечка”	1
10	Каждому овощу свое время.	1
11	Особенности национальной кухни.	1
12	Продукты быстрого приготовления.	1
13	Всегда ли нужно верить рекламе.	1
14	Основные правила правильного питания.	1
15	Вредные и полезные привычки в питании.	1
16	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1
17	Эстафета «Огород»	1
18	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
19	Пирамида здорового питания	1
20	Если хочется пить.	1
21	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1
22	Как закаляться? Обтиранье и обливание.	1
23	Значение жидкости для организма человека.	1
24	За что мы скажем поварам спасибо.	1
25	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1
26	Правила безопасности при занятиях спортом. Этикет.	1
27	Азбука здоровья.	1
28	Необычное кулинарное путешествие.	1
29	Почему устают глаза?	1
30	История посуды в русской кухне	1
31	Традиционные блюда русской кухни	1
32	Национальное блюдо	1
33	Вкусные традиции моей семьи.	1
34	Наши успехи и достижения.	1

## Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	“Здоровый образ жизни – что это?”	1
2	Переутомление и утомление	1
3	Причины ухудшения зрения	1
4	Правильная осанка	1
5	Почему мы болеем?	1
6	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1
7	Копилка витаминов. Здоровое питание.	1
8	Загадки об овощах	1
9	Витамины.	1
10	Овощная грядка	1
11	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты.	1
13	Первая помощь при отравлениях.	1
14	Принцесса Личная Гигиена.	1
15	Полезные напитки.	1
16	На острове здоровья	1
17	Ты – покупатель.	1
18	Хлеб – всему голова.	1
19	Мясо и мясные блюда.	1
20	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1
21	Вкусные и полезные угощения.	1
22	Здоровье и труд человека	1
23	«Чиполино и синьор Помидор»	1
24	Составляем меню на день.	1
25	Конкурс рисунков «Полезно и красиво».	1
26	Правила поведения в гостях.	1
27	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1
28	В гости к нам пришли друзья	1
29	Разложи правильно столовые приборы	1
30	Бабушкины рецепты.	1
31	Лен для здоровья.	1
32	Блюда льняной кулинарии	1
33	Сказки и былины о богатырях и героях	1
34	Чему мы научились за год	1

