

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

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

«30» августа 2019 г.

Приказ №1533 от 30.08.2019 г.

Руководитель МО начальных
классов

Р.В.Сомова Р.В.Сомова

Зам. директора по УВР

А.Ю.Кебаева А.Ю.Кебаева

Директор

И.Г.Парфенова И.Г.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; получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Выпускники получают возможность научиться адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и одноклассников; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы 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 хозяйюшки	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? Обтирание 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

