

г.Шахты

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области**

«Основная общеобразовательная школа №28»

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ №28

Приказ от 31.08.2023 г. №90

_____ Д.В. Цапенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основы здорового питания

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

4

(начальное общее, основное общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Яковлева Елена Викторовна, учитель высшей категории

Программа разработана на основе авторской программы «Шахматы для начинающих» Л.А.Ефросининой, 2017 г.; сборника программ внеурочной деятельности: 1-4 классы /под ред. Н.Ф. Виноградовой.- М. : Вентана Граф/

Основы здорового питания

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 4 класса разработана в соответствии с

- Федеральным государственным стандартом (ФГОС) начального общего образования второго поколения (утвержден Минобрнауки);
- «Концепцией духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» /зарегистрировано в Минюсте РФ 6 октября 2020 г. Регистрационный № 60252/;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Сборником программ внеурочной деятельности: 1-4 классы под ред. Н.Ф. Виноградовой. М: вентана Граф, 2017г.
- Планом внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 28 на 2023-2024 учебный год
- Учебным планом МБОУ ООШ № 28 на 2023-2024 учебный год;
- Уставом МБОУ ООШ № 28;
- Локальным актом школы «Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу и внеурочной деятельности)».

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

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

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион 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.

Календарно- тематическое планирование

№/№	Тема занятия	Дата план.	Дата факт.
1.	Здоровье — это здорово	07.09	
2.	Правила здорового питания	14.09	
3.	Правила здорового питания	21.09	
4.	Продукты разные нужны	28.09	
5.	Блюда разные важны	05.10	
6.	Режим питания	12.10	
7.	Энергия пищи	19.10	
8.	Сахар и его польза	26.10	
9.	Путешествие по «Аппетитной стране»	09.11	
10.	Где и как мы едим	16.11	
11.	Правила гостеприимства	23.11	
12.	Ты — покупатель	30.11	
13.	Права покупателя	07.12	
14.	Ты покупатель. Правила вежливости	14.12	
15.	Права потребителя	21.12	
16.	Права потребителя	28.12	
17.	Ты готовишь себе и друзьям	11.01	
18.	Бытовые приборы для кухни	18.01	
19.	У печи галок не считают	25.01	
20.	У печи галок не считают	01.02	
21.	Помогаем взрослым на кухне	08.02	
22.	Блюдо своими руками	15.02	
23.	Салаты	22.02	
24.	Кухни разных народов	29.02	
25.	Кухни разных народов	07.03	
26.	Блюда Болгарии и Исландии	14.03	
27.	Блюда Японии и Норвегии	21.03	
28.	Блюда жителей Крайнего Севера	04.04	
29.	Традиционные блюда России	11.04	
30.	Кулинарные традиции Древнего Египта	18.04	
31.	Традиции Древней Греции	25.04	
32.	Напитки народов мира	02.05	
33.	Кулинарный календарь	16.05	
34.	Практическое занятие «Самые полезные блюда нашего стола»	23.05	