

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Белокалитвинского района

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
начальных классов

Ю.В.Ершова
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Н.Н.Бунигина
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Т.И.Карявкина
Приказ №198 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном
питании»

Белая Калитва 2024

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты.

В сфере гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;

готовность к разнообразной совместной деятельности;

выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и обществе, проявление интереса к познанию традиций и культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, К трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий, в работе над проектами, при изучении теоретического материала.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

осознание важности и необходимости брать на себя ответственность в ситуациях, связанных с выбором правильного питания.

В сфере эстетического воспитания:

осознание важности выбора продуктов правильного полезного питания, выполнение норм этикета, как неотъемлемой части общей культуры личности, в том числе и художественной;

стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с правильным питанием;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

соблюдать правил безопасного поведения во время приготовления и приёма пищи.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Разговор о правильном питании»;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, экологии питания, осознание характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, здоровью;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Разговор о правильном питании», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития и питания человека, природы и общества, этих взаимосвязях;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе соблюдения правил рационального здорового питания;

овладение навыками исследовательской деятельности в процессе изучения правил здорового питания, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение социального опыта, основных социальных ролей соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью;

способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы и общества, умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты.

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

выявлять дефицит информации о том или ином продукте, находить способы для решения возникшей проблемы;

использовать вопросы как инструмент для познания;

аргументировать свою позицию, мнение;

оценивать на применимость и достоверность полученной информации;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия;

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Разговор о правильном питании»;

выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

понимать намерения других участников занятий курса «Разговор о

правильном питании», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Разговор о правильном питании», проявлять готовность руководить, выполнять поручения,

подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора полезных продуктов; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть в ходе работы, объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса, уметь находить позитивное в любой ситуации;

уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

различать, называть и управлять собственными эмоциями;

уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Предметные результаты.

Предметные результаты представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе деятельности школьников.

Русский язык:

формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения

при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы: монолог-описание; монолог-рассуждение; монолог-повествование;

участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;

обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;

извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;

создание устных текстов различных стилей с соблюдением норм построения текста: соответствие текста теме и основной мысли; цельность и относительная законченность; последовательность изложения (развёртывание содержания в зависимости от цели текста, типа речи); правильность выделения абзацев в тексте; наличие грамматической связи предложений в тексте; логичность.

Литература:

овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Окружающий мир:

умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами;

умение использовать знания для описания существенных признаков разнообразных явлений и процессов в повседневной жизни;

умение использовать первоначальные знания о физических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с бытовыми приборами, сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде и быту.

Основы безопасности жизнедеятельности:

сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения, в том числе во время приготовления пищи.

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Титульный лист.
2. Раздел I. Пояснительная записка.
3. Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности.

4. Раздел III. Учебный план.
5. Раздел IV. Календарно-тематическое планирование.
6. Раздел V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.
7. Приложения (при наличии)

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Тема 1. Теория. Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании. Инструктаж по ТБ» (1 час.)

Тема 2. Разнообразие питания (2 ч.)

Теория. Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ. Что нужно есть в разное время года.

Практика. Дневник здоровья. Меню, памятка «Из чего состоит наша пища».

Тема 3. Гигиена питания и приготовление пищи (3 ч.)

Теория. Гигиена школьника. Как правильно есть. Режим питания.

Практика. Экскурсия на кухню в школьную столовую. Где и как готовят пищу.

Тема 4. Растительные продукты леса (2 ч.)

Теория. Какую пищу можно найти в лесу.

Практика. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.

Тема 5. Блюда из зерна (3 ч.)

Теория. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Роль хлеба в питании детей.

Практика. Экскурсия в пекарню.

Тема 6. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Теория. Значение молока и молочных продуктов в питании детей.

Практика. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Экскурсия на молочный комбинат.

Тема 7. Витамины (3 ч.)

Теория. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Практика. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты». Витаминный салат.

Тема 8. Рыбные продукты (3 ч.)

Теория. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.

Практика. Эстафета поваров «Рыбное меню».

Тема 9. Дары моря (2 ч.)

Теория. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Практика. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Тема 10. Значение жидкости в организме (3 ч.)

Теория. Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков.

Практика. Игра «Посещение музея воды».

Тема 11. Этикет (3 ч.)

Теория. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола. Как правильно есть.

Практика. Ролевые игры «Правила поведения в гостях» Конкурс «Салфеточка».

Тема 12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)

Теория. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.

Практика. Игра-проект «Кулинарный глобус». Русская кухня. Татарская кухня. Казахская кухня. Армянская кухня.

Тема 13. Итоговое занятие (1 ч.)

Практика. Итоговое занятие. Подготовка конференции, выставки фотографий. Компьютерная презентация результатов работы. Проектная работа.

Раздел III. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	1	1	0	Оценка выполненных заданий
2	Разнообразие питания	2	1	1	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
3	Гигиена питания и приготовление пищи	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
4	Растительные продукты леса	2	1	1	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
5	Блюда из зерна	3	1,5	1,5	Оценка выполненных заданий. Экскурсия в пекарню
6	Молоко и молочные продукты	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Экскурсия на молочный комбинат
7	Витамины	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
8	Рыбные продукты	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
9	Дары моря	2	1	1	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
10	Значение жидкости в организме	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Практическая работа «Какую воду мы пьем»
11	Этикет	3	1	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
12	Кулинарное путешествие по России. Итоговое занятие	4	0	4	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
Итого		33	11,5	21,5	

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата		Тема занятия	Теория	Практика
	план	факт			
Тема 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании. Инструктаж по ТБ» (1 час.)					
1	02.09.2024		Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Инструктаж по ТБ	1	0
Тема 2. Разнообразие питания (2час.)					
2	09. 09.2024		Что надо есть, чтобы стать сильнее. Оформление дневника здоровья	0,5	0,5
3	16. 09.2024		Составление меню. Оформление памятки «Из чего состоит наша пища»	0,5	0,5
Тема 3. Гигиена питания и приготовление пищи (3 час.)					
4	23. 09.2024		Как правильно есть. Режим питания. Правила гигиены.	0,5	0,5
5	30. 09.2024		Где и как готовят пищу. Экскурсия на кухню в школьной столовой.	0,5	0,5
6	07.10. 2024		Ролевые игры	0	1
Тема 4. Растительные продукты леса (2 час.)					
7	14.10. 2024		Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу.	0,5	0,5
8	21.10. 2024		Правила сбора грибов и ягод.	0,5	0,5
Тема 5. Блюда из зерна (3 ч.)					
9	11.11.2024		Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда	1	0
10	18.11.2024		Роль хлеба в питании детей	0,5	0,5
11	25.11.2024		Экскурсия в пекарню	0	1
Тема 6. Молоко и молочные продукты (3 ч.)					
12	02.12.2024		Значение молока и молочных продуктов в питании детей.	1	0
13	09.12.2024		Игра -исследование «Это удивительное молоко».	0	1
14	16.12.2024		Экскурсия на молочный комбинат	0	1
Тема 7. Витамины (3 ч.)					
15	23.12.2024		Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	1	0
16	28.12.2024		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	0	1
17	13.01.2025		КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	0	1

18	20.01.2025		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	0	1
Тема 8. Рыбные продукты (3 ч.)					
19	27.01.2025		Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	1	0
20	03.02.2025		Эстафета поваров «Рыбное меню»	0	1
21	17.02.2025		Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	0	1
Тема 9. Дары моря (2 ч.)					
22	24.02.2025		Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов	1	0
23	03.03.2025		Викторина «В гостях у Нептуна»	0	1
Тема 10. Значение жидкости в организме (3 ч.)					
24	10.03.2025		Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков	0,5	0,5
25	17.03.2025		Игра «Посещение музея воды»	0,5	0,5
26	07.04.2025		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	0	1
Тема 11. Этикет (3 ч.)					
27	14.04.2025		Правила поведения в столовой и в гостях Как правильно есть.	0,5	0,5
28	21.04.2025		Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	0,5	0,5
29	28.04.2025		Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	0	1
Тема 12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)					
30	05.05.2025		Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	0	1
31	12.05.2025		Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	0	1
32	19.05.2025		Игра – проект «Кулинарный глобус»	0	1
33	26.05.2025		Игра – проект «Кулинарный глобус»	0	1

Раздел V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Литература для учащихся

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001

Литература для учителя

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000,
7. Справочник по детской диетике. М.1977
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002

Интернет-ресурсы:

<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=19e4zbnem862730877>

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

<http://visosn.ucoz.ru/pitanie/m.p-razgovor.pdf>

<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials?ysclid=19e54hyjgx833657512>

<https://ivfrao.ru/>

http://afonino-school.ru/images/doc/dopolnitelnoe-obrazovanie/Dve_nedeli_v_lagere_zdorovia.pdf

Основное оборудование: компьютер, проектор, экран, набор ЦОР