

**СОШ**

**№55**



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  Протокол № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_20 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Согласовано  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.  М.П. |

### Рабочая программа внеурочной деятельности

**« Разговор о правильном питании»**

**спортивно - оздоровительное направление**

**(модифицированная)**

**для 1- 4 класс**

### Возраст обучающихся – 7- 10 лет

### Срок реализации – 4 год

### Количество часов – 134

Программу разработала

учитель начальных классов

Донькина О.Л.

**Тольятти, 2020 год**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные УУД**:

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».

2. Уважение к своему народу, к своей родине.

3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.

4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

**Регулятивные УУД:**

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.

2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.

3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.

5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).

6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.

7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

**Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.

2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.

3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.

4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план .

5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.

6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.

7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

**Коммуникативные УУД:**

1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**1-2 классы**

**Разнообразие питания (6 часов).**

Вводное занятие. Важность правильного питания. Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.

**Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов).**

Как правильно питаться. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

**Рацион питания, продукты питания (18 часов).**

В гостях у молока. Плох обед, если хлеба нет. Мы за чаем не скучаем. Поешь рыбки – будут ноги прытки. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Как утолить жажду. Каждому овощу свое время. Где найти витамины весной. **Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**

**Итоговое занятие (2 часа).**

**Праздник урожая.**

**3 класс:**

**Вводное занятие (2ч)**

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

**Состав продуктов** **(5ч)**

Из чего состоит пища. - Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

**Питание в разное время года (4ч)**

Что нужно есть в разное время годаБлюда национальной кухни.Ролевые игры.Конкурс кулинаров.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч)**

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.Рацион собственного питания.Дневник «Мой день».

**Приготовление пищи (3ч)**

Где и как готовят пищу. Устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

**В ожидании гостей (3ч)**

Как правильно накрыть стол. Столовые приборы. Конкурс «Салфеточка».

**Молоко и молочные продукты (4ч)**

Роль молока в питании детей.Ассортимент молочной продукции.Это удивительное молоко.Викторина «Молочное меню».

**Блюда из зерна (6ч)**

Полезность продуктов, получаемых из зерна.Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.Конкурс «Хлебопёки».

**Проект «Хлеб всему голова» (3ч)**

**Творческий отчет. (1ч)**

**4 класс.**

**Вводное занятие (2ч)**

Повторение правил питания.

**Растительные продукты леса (5ч)**

Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях (кроссворд). Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

**Рыбные продукты** **(4ч)**

Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.

**Дары моря (3ч)**

Морепродукты.Блюда из морепродуктов.Знакомство с обитателями моря.Работа в тетрадях.Викторина «В гостях у Нептуна».

**Кулинарное путешествие по России (3ч)**

Знакомство с традициями питания регионов.Игра-проект «Кулинарный глобус».Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

**Рацион питания( 3ч)**

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.Моё недельное меню.Конкурс «На необитаемом острове».

**Правила поведения за столом (5ч)**

Как правильно вести себя за столом.«Назидание о застольном невежестве».Работа в тетрадях.Накрываем стол для родителей.

**Проектная деятельность** **(8ч)**

Определение тем и целей проектов. Разработка проектов. Оформление проектов.

**Творческий отчет (1ч)**

**Тематическое планирование 1-2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Разнообразие питания (6ч)** | | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Важность правильного питания. | 1 |
| 3 | Если хочешь быть здоров. | 1 |
| 4-5 | Самые полезные продукты. | 2 |
| 6 | **Праздник урожая. Выставка поделок из овощей и фруктов»** | 1 |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (8ч)** | | |
| 7-9 | Как правильно питаться. | 3 |
| 10-13 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 4 |
| 14 | **Праздник -«Удивительные превращения пирожка»** | 1 |
| **Рацион питания, продукты питания (18ч)** | | |
| 15-17 | В гостях у молока. | 3 |
| 18-19 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 |
| 20 | Мы за чаем не скучаем | 1 |
| 21 | Поешь рыбки -будут ноги прытки | 1 |
| 22 | Полдник. Время есть булочки. | 1 |
| 23 | Пора ужинать. | 1 |
| 24-25 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 2 |
| 26-27 | Как утолить жажду. | 2 |
| 28-29 | Каждому овощу свое время. | 2 |
| 30-31 | Где найти витамины весной | 2 |
| 32 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**  **КВН – «Знаем ли мы продукты питания?»** | 1 |
| **Итоговое занятие (2ч)** | | |
| 33-34 | **Игра «Полезные продукты».** | 2 |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Вводное занятие (2ч)** | | |
| 1 | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. | 1 |
| 2 | Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья». | 1 |
| **Состав продуктов (5ч)** | | |
| 3 | Из чего состоит пища. | 1 |
| 4 | Основные группы питательных веществ. | 1 |
| 5 | Оформление дневника здоровья. | 1 |
| 6 | Составление меню. | 1 |
| 7 | **Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».** | 1 |
|  | **Питание в разное время года (4ч)** |  |
| 8 | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 9 | Блюда национальной кухни. | 1 |
| 10 | Ролевые игры. | 1 |
| 11 | **Конкурс кулинаров.** | 1 |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч)** | | |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 |
| 13 | Рацион собственного питания. | 1 |
| 14 | Дневник «Мой день». | 1 |
| **Приготовление пищи (3ч)** | | |
| 15 | Где и как готовят пищу. Устройство кухни. Правила гигиены. | 1 |
| 16 | Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. | 1 |
| 17 | **Конкурс «Сказка, сказка, сказка».** | 1 |
| **В ожидании гостей (3ч)** | | |
| 18 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 19 | Столовые приборы. | 1 |
| 20 | **Конкурс «Салфеточка».** | 1 |
| **Молоко и молочные продукты (4ч)** | | |
| 21 | Роль молока в питании детей. | 1 |
| 22 | Ассортимент молочной продукции. | 1 |
| 23 | Это удивительное молоко. | 1 |
| 24 | **Викторина «Молочное меню».** | 1 |
| **Блюда из зерна (6ч)** | | |
| 25-26 | Полезность продуктов, получаемых из зерна. | 2 |
| 27-28 | Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | 2 |
| 29-30 | **Конкурс «Хлебопёки».** | 2 |
| **Проект «Хлеб всему голова» (3ч)** | | |
| 31-33 | Проект «хлеб всему голова» | 3 |
| **Творческий отчет (1ч)** | | |
| 34 | **Презентация « Здоровое питание – правильное питание» Праздник «Здоровой и полезной пищи»** | 1 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
|
| **Вводное занятие (2ч)** | | |
| 1 | Повторение правил питания. | 1 |
| 2 | **КВН «Мы знаем правила питания!»** | 1 |
| **Растительные продукты леса (5ч)** | | |
| 3 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 4 | Правила поведения в лесу. | 1 |
| 5 | Правила сбора грибов и ягод. **Конкурс «Съедобное и несъедобное»** | 1 |
| 6 | Работа в тетрадях (кроссворд). | 1 |
| 7 | **Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».** | 1 |
| **Рыбные продукты (4ч)** | | |
| 8 | Что и как можно приготовить из рыбы. | 1 |
| 9 | Важность употребления рыбных продуктов. | 1 |
| 10 | Эстафета поваров «Рыбное меню». | 1 |
| 11 | **Конкурс рисунков «В подводном царстве».**  **Конкурс пословиц и поговорок.** | 1 |
| **Дары моря (3ч)** | | |
| 12 | Морепродукты. | 1 |
| 13 | Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. | 1 |
| 14 | **Викторина «В гостях у Нептуна».** | 1 |
| **Кулинарное путешествие по России (3ч)** | | |
| 15 | Знакомство с традициями питания регионов. | 1 |
| 16 | Игра-проект «Кулинарный глобус». | 1 |
| 17 | **Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».** | 1 |
|  | **Рацион питания (3ч)** |  |
| 18 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |
| 19 | Моё недельное меню. | 1 |
| 20 | **Конкурс «На необитаемом острове**». | 1 |
| **Правила поведения за столом (5ч)** | | |
| 21 | Как правильно вести себя за столом. | 1 |
| 22-23 | «Назидание о застольном невежестве». | 2 |
| 24 | Работа в тетрадях. | 1 |
| 25 | **Накрываем стол для родителей.** | 1 |
| **Проектная деятельность (8ч)** | | |
| 26-28 | Определение тем и целей проектов. | 3 |
| 29-31 | Разработка проектов. | 3 |
| 32-33 | Оформление проектов. | 2 |
|  | **Творческий отчет (1ч)** |  |
| 34 | **Защита проекта «Самое любимое, здоровое блюдо»** | 1 |