Ростовская область, Тарасовский район, п.Тарасовский

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано к утверждению на  заседании  педагогического совета МБОУ ТСОШ№1  Протокол №1 от 28.08.2019г  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С.Малов | Утверждаю  Директор МБОУ ТСОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С.Малов  Приказ № 235 от 28 .08.2019 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно - оздоровительное

4А, Б, В классы

Уровень общего образования: начальное общее образование

Количество часов: 34ч.

Учитель: Савватеева Татьяна Владимировна .

**2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

**Законы:**

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

## - Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

**Программы:**

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

**-** Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Тарасовской СОШ №1 на 2019-2020 учебный год (утверждена приказом директора школы от 28 .08.2019г. № 235).

# Постановления:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).

**Приказы:**

- Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказ от 29.12.2014 № 1643 Минобрнауки России «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

**Письма:**

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Устав МБОУ Тарасовской СОШ №1.

Рабочая программа для 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Тарасовской средней общеобразовательной школы №1 на 2019-2020 учебный год. п. Тарасовский

В федеральном базисном общеобразовательном плане общеобразовательных учреждений на изучение речевого творчества в 4 классе отводится 34 часов; 34 недель; 1 час в неделю.

В соответствии с производственным календарем на 2019 год 24.02.2020, 09.03.2020,01.05.2020 выходные дни. В связи с этим программный материал будет освоен за 33 часа.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные результаты:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметные результаты:**

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных  и  познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

– узнают о здоровом образе жизни;  
– узнают питательные вещества, необходимые организму;  
– режиму и рациону питания;  
– правилам гигиены питания;  
– правилам ответственного покупателя;  
– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;  
– узнают традиции и обычаи питания в разных станах;  
– узнают историю и культуру питания.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

– заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;  
– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;  
– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,     
– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

**Содержание учебного курса**

***Здоровье – это здорово. (3ч).*** Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования.

***Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6ч).*** Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека.Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека.Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека.Лабораторная работа № 3«Определение углеводов в продуктах питания». Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма человека.Лабораторная работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания». Понятие о минеральных веществах. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». Понятие о рациональном питании.

***Режим питания. (2ч).*** Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка», «Образ жизни».

***Энергия пищи. (2ч).*** Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»

***Где и как мы едим. (3ч).*** Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход, пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа № 2«Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».

***Ты – покупатель. (3ч).*** Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Практическая работа № 3 **«**Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя.

***Ты готовишь себе и друзьям. (4ч).*** Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Лабораторная работа № 6«Определение соланина в клубнях картофеля». Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.

***Кухни разных народов. (3ч).*** Знакомство с понятиями: кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура. Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии, Японии и Норвегии, полуостровов Ямала и Крыма.

***Кулинарная история. (4ч).*** Знакомство с понятиями: история, эпоха, культура, кулинария. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.), Бытом и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).

***Как питались на Руси и в России. (2ч).*** Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.

***Необычное кулинарное путешествие. (1ч).*** Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.

***Составляем формулу правильного питания. (1ч).*** Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | Кол-во часов | Дата (план) | Дата (факт.) | Дата (план) | Дата (факт.) | Дата (план) | Дата (факт.) |
| **4 а** | **4 а** | **4 б** | **4 б** | **4в** | **4 в** |
| 1 | Здоровье – это здорово. | 1 | 02.09 |  | 04.09 |  | 05.09 |  |
| 2 | Здоровье – это здорово (продолжение). | 1 | 09.09 |  | 11.09 |  | 12.09 |  |
| 3 | Здоровье – это здорово (тестирование). | 1 | 16.09 |  | 18.09 |  | 19.09 |  |
| 4 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | 1 | 223.09 |  | 25.09 |  | 26.09 |  |
| 5 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». | 1 | 30.09 |  | 02.10 |  | 03.10 |  |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». | 1 | 07.10 |  | 09.10 |  | 10.10 |  |
| 7 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 3«Определение углеводов в продуктах питания». | 1 | 14.10 |  | 16.10 |  | 17.10 |  |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 4«Определение витамина С в продуктах питания». | 1 | 21.10 |  | 23.10 |  | 24.10 |  |
| 9 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». | 1 | 28.10.11 |  | 30.10 |  | 31.10 |  |
| 10 | Режим питания. | 1 | 11.11 |  | 13.11 |  | 14.11 |  |
| 11 | Режим питания (продолжение). | 1 | 18.11 |  | 20.11 |  | 21.11 |  |
| 12 | Энергия пищи. | 1 | 25.11 |  | 27.11 |  | 28.11 |  |
| 13 | Энергия пищи.Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки». | 1 | 02.12 |  | 04.12 |  | 05.12 |  |
| 14 | Где и как мы едим. | 1 | 09.12 |  | 11.12 |  | 12.12 |  |
| 15 | Где и как мы едим (продолжение). | 1 | 16.12 |  | 18.12 |  | 19.12 |  |
| 16 | Где и как мы едим.Практическая работа № 2«Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами». | 1 | 23.12 |  | 25.12 |  | 26.12 |  |
| 17 | Ты – покупатель. | 1 | 13.01 |  | 15.01 |  | 16.01 |  |
| 18 | Ты – покупатель (продолжение). | 1 | 20.01 |  | 22.01 |  | 23.01 |  |
| 19 | Ты – покупатель.Практическая работа № 3 **«**Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». | 1 | 27.01 |  | 29.01 |  | 30.01 |  |
| 20 | Ты готовишь себе и друзьям. | 1 | 03.02 |  | 05.02 |  | 06.02 |  |
| 21 | Ты готовишь себе и друзьям.Лабораторная работа № 6«Определение соланина в клубнях картофеля». | 1 | 10.02 |  | 12.02 |  | 13.02 |  |
| 22 | Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. | 1 | 17.02 |  | 19.02 |  | 20.02 |  |
| 23 | Ты готовишь себе и друзьям.  Правила сервировки стола и правилами этикета. | 1 | 02.03 |  | 26.02 |  | 27.02 |  |
| 24 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии. | 1 | 16.03 |  | 04.03 |  | 05.03 |  |
| 25 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии. | 1 | 16.03 |  | 18.03 |  | 19.03 |  |
| 26 | Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма. | 1 | 30.03 |  | 01.04 |  | 02.04 |  |
| 27 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  первобытных людей (40000 лет до н.э.). | 1 | 06.04 |  | 08.04 |  | 09.04 |  |
| 28 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). | 1 | 13.04 |  | 15.04 |  | 16.04 |  |
| 29 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). | 1 | 20.04 |  | 22.04 |  | 23.04 |  |
| 30 | Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия  людей (1200 лет н.э.). | 1 | 27.04 |  | 29.04 |  | 30.04 |  |
| 31 | Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. | 1 | 04.05 |  | 06.05 |  | 07.05 |  |
| 32 | Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России. | 1 | 11.05 |  | 13.05 |  | 14.05 |  |
| 33 | Необычное кулинарное путешествие. | 1 | 18.05 |  | 20.05 |  | 21.05 |  |