

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Классных руководителей

Руководитель МО  Аникина М.П.

Протокол МО №1 от 27.08.2021г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР  Т.Е. Капуза

27.08.2021 г.

Директор школы  Забураева И.Н.

Приказ № 65 от 28.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

4 – А

начальное общее образование

Количество часов 35

Учитель Аникина Марина Павловна

Планирование составлено на основе авторской программы  
«Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2015

2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 4 – х классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

### 2. Общая характеристика учебного предмета.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:**

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

*«Формула правильного питания» предназначена для детей 10 лет и для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:*

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим *принципам*:**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

**Методы реализации:** учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

### 3. Описание места внеклассной деятельности в учебном плане

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю).

#### Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 учебно-методического комплекта

Здоровье — это здорово.	<i>Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.</i>
Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания.	<i>Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.</i>
Энергия пищи	<i>Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.</i>
Где и как мы едим. Ты — покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.	<i>Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.</i>
Кухни разных народов	<i>Традиции и обычаи питания в разных странах</i>
Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.	<i>История и культура питания</i>

### Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	Формы организации деятельности	Дата проведения	
					По плану	Факт
Тема 1. Здоровье – это здорово 3ч						
1	1	Здоровье – это здорово	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;	Аудиторное занятие	06.09	

			<p>Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.</p> <p>Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».</p>	Игра «Дерево».		
2	2	Я и мое здоровье	<p>Развивают представление об ответственности Человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».</p> <p>Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>	<p>Экскурсия в мед кабинет школы; игра «Угадай»</p>	13.09	
3	3	Мой образ жизни. Работа над групповым проектом.	<p>Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .</p>	<p>Аудиторное занятие «Голосование»</p>	20.09	
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 4ч.						
4	1	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Практическая работа № 1	<p>Знакомятся с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме.</p> <p>Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Работают с простейшим лабораторным оборудованием.</p>	Практические работа: определение белков в продуктах питания.	27.09	
5	2	О витаминах и минеральных	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости	Практические работа: определение витамина	04.10	



		веществах Практическая работа №2	разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	С в продуктах питания.		
6	3	Анализ рациона питания	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Игра «Потребительская корзина».	11.10	
7	4	Групповая работа над проектом: предварительное оформление результатов	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»,	18.10	
Тема 3. Режим питания 5 ч						
8	1	Скажи мне, что ты ешь – я скажу кто ты	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;	Экскурсия в школьную столовую	25.10	

9	2	Режим питания	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания; Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.</p> <p>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.</p>	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	08.11	
10	3	Твой режим питания	<p>Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания.</p> <p>Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания.</p> <p>Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.</p>	Аудиторное занятие Игра «В кабинете диетсестры».	15.11	
11	4	Подготовка к защите проекта	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p> <p>Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	Исследовательская деятельность Тренинг	22.11	
12	5	Групповая работа над проектом.	<p>Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.</p>	Исследовательская деятельность Игра «Разноцветные круги»	29.11	

			Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы			
Тема 4. Энергия пищи 5ч.						
13	1	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта Практическая работа №3	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	Практические работа: расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. Игра «Энергетический калькулятор».	06.12	
14	2	Давайте посчитаем калории Практическая работа №4	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игра «Энергетический калькулятор».	13.12	
15	3	Подготовка к защите проекта	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Виртуальная экскурсия	20.12	
16	4	Представление работ для участия в	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и	Аудиторное занятие Тренинг	27.12	

		различных творческих мероприятиях (школьный и муниципальный уровень)	воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
17	5	Представление группового проекта для аудитории 1-3 классов	Публично презентуют и защищают свою работу по здоровому питанию Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Решают личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощают найденные решения в практику.	Аудиторное занятие Тренинг	17.01	
Тема 5. Где, что и как мы едим 5ч.						
18-19	1-2	Правила этикета Практическая работа №5	Знакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами, связанные с этикетом в области питания; предметами кухонного оборудования, их назначении; с основными правилами гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены.	Практическая работа: сервировка стола, оформление блюд.	24.01 31.01	
20	3	Мы не дружим с сухомыткой.	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Знакомятся с заведениями общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?»	07.02	

			воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.			
21	4	Мы не дружим с сухояткой: идем в поход, едим в мини-путешествие, на экскурсию	Узнают об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании. Реализуют чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжают знакомиться с правилами здорового и рационального питания.	Игры «Быстрая еда», «Кафе».	14.02	
22	5	Работа в рамках индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность	21.02	
Тема 7. Ты покупатель 8 ч						
23	1	Срок хранения продуктов Практическая работа №6	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами Игра «Упаковка».	28.02	
24	2	Пищевые отравления, их предупреждение Практическая работа №7	Соблюдают нормы и правила санитарии и гигиены. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	Практическая работа: определение соланина в клубнях картофеля.	14.03	
25-26	3-4	Работа в рамках индивидуального проекта.	Научится самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков.	Виртуальная экскурсия	21.03 04.04	

			Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.			
27-28	5-6	Ты - покупатель . . Права потребителя. Правила вежливости	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности Развивают навыки коммуникации.	Экскурсия в магазин «Нинель» Игра «Контрольная закупка», «Сотрудники магазина»	11.04 18.04	
29	7	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (дистанционно)	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Аудиторное занятие Тренинг	25.04	
30	8	Работа по оформлению индивидуального проекта.	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Исследовательская деятельность Игры «Контрольная закупка»	16.05	
Представление результатов работы, защита проекта 4ч						
31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях	Развивают способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. Проявляют способности и готовность к освоению	Аудиторное занятие Тренинг	23.05	

		(дистанционно)	систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
32	2	Итоговое занятие	Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Аудиторное занятие Тренинг	30.05	

## **Аннотация к рабочей программе внеурочных занятий «Разговор о правильном питании» в 4 классе**

### **1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы школы.**

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2012 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

### **2. Цель изучения учебного предмета.**

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **3. Структура учебного предмета.**

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

### **4. Основные образовательные технологии.**

лично-ориентированные технологии;

- развивающее обучение;
- компьютерные технологии;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии;



- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

## **5. Требования к результатам освоения учебного предмета.**

### **Предполагаемые результаты обучения:**

- 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.

## **6. Общая трудоемкость учебного предмета.**

4 год обучения – 1 час в неделю - 35 учебных часов год.

## **7. Учебно-методический комплекс**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.
4. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.

## **8. Составитель:** Аникина Марина Павловна.



