

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Баклушинская средняя школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО Сидорова М.А.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № 1

от 28.08.2024 г

«Согласовано»

Заместитель руководителя по УВР

О.Н.Муртазина

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ протокол №1

от «29» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор школы О.В.Косинская

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Приказ № 1

от 30.08.2024 г

**Рабочая  
программа**

**внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
4 класс**

Учитель : Абдульмянова Г.З.

2024-2025 учебный год

### **Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Особенностями факультативного курса «Разговор о правильном питании» является:**

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

### **Планируемые результаты**

Программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса.**

### **Личностные результаты обучающихся:**

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

### **Метапредметными результатами обучающихся являются:**

#### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

#### **Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

#### **Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;

### **Содержание программы.**

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

**3. Тематическое планирование  
« Разговор о правильном питании»**

| № п/п | Содержание занятия                              | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1.    | Давайте познакомимся!                           | 2           |
| 2.    | Из чего состоит наша пища                       | 3           |
| 3.    | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!            | 2           |
| 4.    | Закаляйся,если хочешь быть здоров               | 2           |
| 5.    | Как правильно питаться,если занимаешься спортом | 2           |
| 6.    | Конкурсов рисунков                              | 2           |
| 7.    | Где и как готовят пищу                          | 2           |
| 8.    | Блюда из зерна                                  | 2           |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 9.  | Молоко и молочные продукты                              | 2 |
| 10. | Что можно есть в походе                                 | 2 |
| 11. | Оформление плаката «Закаляйся,если хочешь быть здоров!» | 2 |
| 12. | Вода и другие полезные напитки                          | 2 |
| 13. | Что и как можно приготовить из рыбы                     | 2 |
| 14. | Дары моря   | 2 |
| 15. | Необычное путешествие                                   | 2 |
| 16. | Олимпиада здоровья                                      | 2 |
| 17. | Проект «Школа кулинара»                                 | 2 |