

2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для обучающихся 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цель: формирование культуры здорового питания у обучающихся в рамках курса.

Задачи:

- социализация обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с социокультурными аспектами питания, его связи с культурой и историей народов;
- приобщение к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- развитие познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей

культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;

- овладение ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- формирование у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно плана внеурочной деятельности МБОУ Колушкинской СОШ на 2024-2025 учебный год на изучение учебного курса «Здоровое питание» в 3 классе отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Учитывая календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год, данная рабочая программа составлена на 34 часа. Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ 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.), Быт 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. (3ч). Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- здоровый образ жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- режим и рацион питания;
- правила гигиены питания;
- правила ответственного покупателя;
- правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- история и культура питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 и в 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 странах;

- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел (глава)/ тема	Общее кол-во часов	Контроль (виды и кол-во)	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Модуль «Школьный урок»	
				Ключевые воспитательные задачи	Формы и методы работы
1.Здоровье-это здорово	3ч			Заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей	Лекция. Беседа.
2.Продукты разные нужны, блюда разные важны.	4ч			Знание питательных веществ, необходимых организму	Практические, обзорно- методические занятия.
3.Режим питания	2ч			Знание режима и рациона питания; правил гигиены питания;	Практические, обзорно- методические занятия.
4.Энергия пищи	2ч	ПР-1			
5.Где и как мы едим	3ч	ПР-1			
6.Ты-покупатель	3ч	ПР-1		Знание правил ответственного покупателя	Практические, обзорно- методические занятия.
7.Ты готовишь себе и друзьям	4ч				
8.Кухни народов мира	3ч			Знание традиций и обычаев питания в разных станах, истории и культуры питания.	Беседы. Практические, обзорно- методические занятия.
9.Кулинарная история	4ч				
10.Как питались на Руси и в России	2ч				
11.Необычное кулинарное путешествие	4ч			Проведение несложных экспериментов, знание полезных привычек и навыков в области правильного питания.	Беседы. Практические, обзорно- методические занятия.
Итого:	34ч	3			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Здоровье – это здорово.	02.09	
2	Здоровье – это здорово (продолжение).	09.09	
3	Здоровье – это здорово (тестирование).	16.09	
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	23.09	
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания».	30.09	
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания».	07.10	
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Лабораторная работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания».	14.10	
8	Режим питания.	21.10	
9	Режим питания (продолжение).	11.11	
10	Энергия пищи.	18.11	
11	Энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки».	25.11	
12	Где и как мы едим.	02.12	
13	Где и как мы едим (продолжение).	09.12	
14	Где и как мы едим. Практическая работа № 2 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».	16.12	
15	Ты – покупатель.	23.12	
16	Ты – покупатель (продолжение).	30.12	
17	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».	13.01	
18	Ты готовишь себе и друзьям.	20.01	
19	Ты готовишь себе и друзьям. Лабораторная работа №	27.01	

	б«Определение соланина в клубнях картофеля».		
20	Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне.	03.02	
21	Ты готовишь себе и друзьям. Правила сервировки стола и правилами этикета.	10.02	
22	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии.	17.02	
23	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии.	24.02	
24	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма.	03.03	
25	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.).	10.03	
26	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.).	17.03	
27	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.).	04.04	
28	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).	14.04	
29	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси.	21.04	
30	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России.	28.04	
31	Необычное кулинарное путешествие.	05.05	
32	Необычное кулинарное путешествие.	12.05	
33	Необычное кулинарное путешествие.	19.05	
34	Необычное кулинарное путешествие.	26.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Москва: ОЛМА МедиаГрупп, 2015 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Пособие для учителя. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>
- Образовательная платформа РЭШ- <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Класс: 3

Учитель: Дубовская Ю.А.

[illegible]