

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского
округа Новокуйбышевск Самарской области

446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская, д. 15, тел.(884635) 44181

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
от «28» августа 2019г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР

Подледнова О.В.Подледнова



«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
Челёв А.С. Чевелёв
Приказ № 113-09
от «29» августа 2019г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

"Формула правильного питания"

1-4 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Составители:
Айсакова М.Р.
Георгиева Е.А.

2019 – 2020 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- 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 курса внеурочной деятельности 1 класс

Общие сведения о питании и приготовлении пищи. (6 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Давайте узнаем о продуктах. Витамины. (11 часов)

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (6 часов)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (5 часов)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Вкусные традиции моей семьи.

Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год.(5 часов)

Какие опасности нас подстерегают летом. Оказание первой доврачебной помощи. Могут ли растения быть «вредными».

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;
- проведение ярмарки;
- КВН;
- конкурс рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;
- создание сборников стихотворений, потешек, загадок о правильном питании.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	1	1	
3	Полезные и вредные привычки.	1	0,5	0,5
4	Самые полезные продукты.	1	1	
5	Как правильно составить свой рацион питания.	1		1
6	Как готовят пищу.	1		1
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	1	1	
8	Хлеб – всему голова.	1	1	
9	Молоко и молочные продукты.	1	1	
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1	1	
11	Мясо и мясные блюда.	1	1	
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	1	1	
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1	1	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	1	
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	1	
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	1		1
17	Где найти витамины зимой и весной.	1	0,5	0,5
18	Как правильно есть. Режим питания.		1	
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1		1
20	Как правильно вести себя за столом.	1		1
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	1	1	
22	Вредные и полезные привычки в питании.	1		1
23	Как правильно есть рыбу.	1	1	
24	Щи да каша – пища наша.	1	1	
25	Что готовили наши прабабушки.	1	1	
26	Народные праздники, их меню и здоровье.	1		1
27	Кулинары, повара – волшебники.	1	1	

28	Здоровое питание – отличное настроение	1	1	
29	Опасности летом	1	1	
30	Первая доврачебная помощь	1		1
31	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1		1
32	Чему мы научились за год.	1	1	
33	Вот и стали мы на год взрослей	1	1	
	Всего	33	21,5	11,5

Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс

Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Удивительные превращения пирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Обобщающее занятие (2 ч.)

Обобщение знаний о правильном питании.

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;
- проведение ярмарки;
- КВН;
- конкурс рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;
- создание сборников стихотворений, потешек, загадок о правильном питании.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение «Здравствуй, дорогой друг»	1	1	
2	Повторение правил питания	1	1	
3	Путешествие по улице правильного питания	1		1
4	Время есть булочки	1	1	
5	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	1		1
6	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	1		1
7	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1		1
8	Пора ужинать	1	1	
9	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1		1
10	Составление меню для ужина.	1		1
11	Значение витаминов в жизни человека	1	1	
12	Практическая работа	1		1
13	Морепродукты	1	1	
14	Отгадай мелодию	1	1	
15	«На вкус и цвет товарища нет»	1	1	
16	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1
17	Как утолить жажду	1	1	
18	Игра «Посещение музея воды»			1
19	Праздник чая	1		1
20	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		1
21	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1
22	Практическая работа «Мой день»	1		1
23	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1	
24	Практическая работа «Изготовление витаминного	1		1

	салата»			
25	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		1
26	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
27	Посадка лука	1		1
28	Каждому овощу свое время	1	1	
29	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1		1
30	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»			1
31	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
33	Проект	1		
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		1
	Всего	34	11	23

Содержание курса внеурочной деятельности 3 класс

Разнообразие питания (4 часа)

Для чего мы едим. Как правильно питаться. Что такое чувство голода? Что нужно есть в разное время года? Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные и вредные продукты питания.

Гигиена питания (5 часа)

Гигиена питания школьника. Режим питания. Соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

Рацион питания (18 часов)

Правила составления меню на день. Завтрак - обязательный компоненте ежедневного меню, различные варианты завтрака. Обед - обязательном компоненте ежедневного меню. Блюда, составляющие обед. Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Ужин – обязательный компоненте ежедневного меню, его состав. Вкусовые свойств различных продуктов. Значение жидкости для организма человека, ценности газированных напитков, влияние на организм. Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Е – добавки. Витамины. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма человека. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Этикет (7 часов)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Как питались на Руси и в России? Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;

- проведение ярмарки;
 - КВН;
 - конкурс рисунков;
 - сюжетно-ролевые игры;
- создание сборников стихотворений, потешек, загадок о правильном питании.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	
3	Правила поведения в лесу	1	1	
4	Лекарственные растения	1	1	
5	Игра «Что можно приготовить из рыбы?»	1		1
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1
7	Эстафета поваров	1		1
8	Конкурс половиц поговорок	1		1
9	Дары моря	1	1	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		1
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1
13	Меню из морепродуктов	1	1	
14	Кулинарное путешествие по России	1	1	
15	Кулинарное путешествие по России	1	1	
16	Традиционные блюда нашего края	1	1	
17	Практическая работа по составлению меню	1		1
18	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»			1
19	Игра-проект « Кулинарный глобус»	1		1
20	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	
22	Составление недельного меню	1		1
23	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
24	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1
25	Как правильно вести себя за столом	1		1
26	Практическая работа	1		1
27	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
28	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
29	Накрываем праздничный стол	1		1
30	Проект			1
31	Проект	1		1

32	Проект	1		1
33	Подведение итогов	1	1	
34	Подведение итогов	1	1	
	Всего	34	12	22

Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (6 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (7 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (2 ч)

Форма проведения занятий:

- беседа;
- создание творческих мастерских;
- решение проектных задач;
- проведение ярмарки;
- КВН;
- конкурс рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;

создание сборников стихотворений, потешек, загадок о правильном питании.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	1	0,5	0,5
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	0,5	0,5
3	Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	0,5	0,5
4	Где найти витамины весной? Конкурс проектов «Витаминная семейка»	1		1
5	Викторина «Чипполино и его друзья».	1		1
6	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	1	0,5	0,5
7	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1
8	Конкурс пословиц, поговорок	1		1
9	Дары моря.	1		1
10	Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.	1		1
11	Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.	1		1
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		1
13	Меню из морепродуктов	1	0,5	0,5
14	Кулинарное путешествие по России.	1		1
15	Традиционные блюда нашего края	1		1
16	Практическая работа по составлению меню	1	0,5	0,5
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»			1
19	Ты – покупатель.	1		1
20	Составление недельного меню	1	0,5	0,5
21	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
22	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1
23	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	1	0,5	0,5
24	Кухни разных народов.	1		1
25	Проект «Вкусные традиции моей семьи»	1		1
26	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5
27	Блюда из зерна.	1		1
28	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1

29	Плох обед, если хлеба нет.	1		1
30	Хлеб – всему голова.		0,5	0,5
31	Значение жидкости для организма человека.	1	0,5	0,5
32	Бабушкина рецепты.	1		1
33	Изготовление книжки «Из истории русской кухни»	1		1
34	Изготовление книжки «Из истории русской кухни»	1		1
	Всего	34	5,5	28,5