

«Согласовано»

Зам. руководителя по УВР
МБОУ «Старо – Уруссинская СОШ»
_____ Галиева.А.А.

«_____» _____ 2025 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Старо – Уруссинская
СОШ»
_____ Муртазина А.Т.

Приказ № _____ от «_____» _____ 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по направлению ЗОЖ
«Разговор о правильном питании»
срок реализации программы 4 года:
2022-2026 годы
возраст обучающихся: 10лет
Шакировой Фариды Сальмановны

Планируемые результаты

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.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Растительные продукты леса	3
3	Рыбные продукты	2
4	Дары моря	4
5	Кулинарное путешествие по России»	5
6	Рацион питания	7
7	Правила поведения за столом	3
8	Накрываем стол для родителей	3
9	Проектная деятельность.	2
10	Подведение итогов работы	4
	Итого: 34 недели	34

Тематическое планирование. (4 класс)

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Давайте познакомимся – 1 ч					
1	Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года	1			
Растительные продукты леса (3 ч.)					
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1			
3	Правила поведения в лесу	1			
4	Лекарственные растения	1			
Рыбные продукты (2 ч.)					
5	Игра – приготовить из рыбы.	1			
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1			
Дары моря (4 ч.)					
7	Дары моря.	1			
8	Экскурсия в магазин морепродуктов	1			
9	Оформление плаката « Обитатели моря»	1			
10	Меню из морепродуктов				
Кулинарное путешествие по России» (5 ч.)					
11	Эстафета поваров	1			
12	Конкурс пословиц поговорок	1			
13	Викторина « В гостях у Нептуна»	1			
14	Кулинарное путешествие по России.	1			
15	Традиционные блюда нашего края	1			
Рацион питания (7 ч.)					
16	Практическая работа по составлению меню	1			
17	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			
18	Составление недельного меню	1			
19	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1			
20	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1			
21	Конкурс кулинарных рецептов	1			
22	Конкурс « На необитаемом острове»	1			
Правила поведения за столом (3ч.)					
23-24	Как правильно вести себя за столом	1			
25	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2			
Накрываем стол для родителей (3 ч.)					
26	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1			
27-28	Накрываем праздничный стол	2			

Проектная деятельность. (2 ч.)					
29-30	Проект «Традиции питания в нашей семье»	2			
Подведение итогов работы (4 ч.)					
31-32	Игра – конкурс «Здорово жить здорово!»	2			
33-34	Подведение итогов. Диагностика на конец года	2			