Приложение

 К ООП НОО

 Приказ №223 от 31.08.2020г

 **Рабочая программа**

 **внеурочной деятельности**

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

1.Планируемые результаты изучения курса

*В результате изучения* программы младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

 Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

 Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

*Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;

- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные УУД:*

 - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

 - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

*Коммуникативные УУД:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;

 -умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Задачи** | **Дата проведения** |
| **1** | **Здоровье — это здорово****(2 ч.)** | * развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении
* развивать представление об ответственности человека за свое здоровье
* формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»
 |  |
| **2** | **Продукты разные нужны, блюда разные важны****(2 ч.)** | * развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма
* формировать умение оценивать свой рацион питания
 |  |
| **3** | **Режим питания****(2 ч.)** | * развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья
* формировать представление о разных типах режима питания
* формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться
 |  |
| **4** | **Энергия пищи****(2 ч.)** | * развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту
* развивать представление о влиянии питания на внешность человека
* формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания
 |  |
| **5** | **Где и как мы едим****(2 ч.)** | * развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»
* формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
 |  |
| **6** | **Ты — покупатель****(2 ч.)** | * формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки
* формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара
 |  |
| **7-8** | **Ты готовишь себе и друзьям****(4 ч.)** | * развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов
* развивать представление об этикете и правилах сервировки стола
* развивать интерес к процессу приготовления пищи
* формировать практические навыки приготовления пищи
 |  |
| **9-10** | **Кухни разных народов****(4 ч.)** | * формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
* формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран
* развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов
 |  |
| **11-12** | **Кулинарная история****(4 ч.)** | * формировать представление о кулинарии как части культуры человечества
* расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи
 |  |
| **13-14** | **Как питались на Руси и в России****(4 ч.)** | * развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа
* развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны
 |  |
| **15-16** | **Необычное кулинарное путешествие****(4 ч.)** | * развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека
* развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства
 |  |
| **17** | **Составляем формулу правильного питания****(2 ч.)** | * подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы
* проанализировать уровень освоения материала.
 |  |