

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ягульская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета школы
31.08.2023 протокол № 1

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Ягульская СОШ»
от 31.08.2023 № 1090
Директор школы
_____ И.С. Ларионова

Рабочая программа
по курсу
«Проектная мастерская»
1-4 класс

Ягул, 2023

Пояснительная записка

Цель: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Место предмета в учебном плане

Программа составлена на основе требований к предметным результатам освоения основной образовательной программы, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте основного (начального) общего образования, и рассчитана на общую учебную нагрузку в объеме 168 ч: 1 класс — 66 ч, 2 класс — 34 ч, 3 класс — 34 ч, 4 класс — 34 ч.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2023-2024 учебный год

В течение учебного года в тематическом планировании возможны изменения в порядке выбора тем или в планируемом количестве уроков по объективным причинам.

Планируемые результаты освоения курса

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.

1 КЛАСС

Наименование раздела и тем курса	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Разнообразное питание	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Экскурсия в школьную столовую Всякому овощу – своё время. Как правильно есть.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в столовую.
Этикет	Проектная деятельность «Как правильно есть» Удивительные превращения пирожка Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. Проектная деятельность «Завтрак, обед, ужин» На вкус и цвет товарищей нет.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака, обеда
Гигиена питания и приготовление пищи	Как утолить жажду. Проектная деятельность «Для чего нужна вода» Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Проектная деятельность. «Меню спортсмена»	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

	Где найти витамины весной? Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому фрукту – своё время Проектная деятельность «Мой любимый фрукт» День рождения Зелибобы. Экскурсия на мини-пекарню.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
Рацион питания	Из чего состоит наша пища? Как правильно питаться, если занимаешься спортом Блюда из зерна Проверь себя.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака, обеда

2 КЛАСС

Название раздела и тем курса	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Вводное занятие.	Основные понятия о здоровье. Обобщение уже имеющиеся у детей знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении программы «Здоровейка» в 1 классе	Анкетирование
Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	Знание важности правил употребления пищи, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Защита проектов Дневник здоровья. Защита проектов.
	Формирование у детей представления о зависимости рациона питания от физической активности; оценивание своего рациона питания с учетом собственной физической активности; знание о роли питания и физической активности для здоровья человека.	
	Формирование знаний об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.	
Что нужно есть в разное время года. «Пищевая тарелка спортсмена»	Формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды; причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представления о пользе овощей, фруктов, соков.	Составление карты витаминов и минералов.

	Формирование представлений об основных группах питательных веществ - минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Умение составлять свой рацион питания с учетом собственной физической активности, занятости.	Работа в группах. Проектная деятельность.
Где и как готовят пищу.	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как источнике строительного материала для организма; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).	Просмотр фильма. Работа в группах. . Беседа. Составление памятки о культуре поведения за столом. Практическая работа..
	Формирование представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	
Молоко и молочные продукты.	Умение находить информацию о сроках хранения продуктов на этикетках и использование их по назначению. Знание видов пищевых отравлений, оказание помощи при отравлениях, меры предупреждений.	Практическая работа. Чтение и изучение пищевых отравлений.
Блюда из зерна.	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.	Групповая работа.
Какую пищу можно найти в лесу.	Формирование навыков культурного поведения в лесу. Знание видов пищевых отравлений, оказание помощи при отравлениях, меры предупреждений.	Практическая работа. Экскурсия в лес..
Дары моря.	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.	Просмотр фильма «Дары моря». Групповая работа.
Кулинарное путешествие по России.	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.	Индивидуальный проект.
Что можно приготовить, если выбор	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания,	Беседа. Групповая работа.

продуктов ограничен.	самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.	
Проектная деятельность «как правильно вести себя за столом».	Формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать за столом.	Проектная деятельность.
Проверь себя. Повторение изученного материала.	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Проверка знаний.	
	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Проверка знаний.	

3 КЛАСС

Название раздела и тем курса	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Обобщение уже имеющиеся у детей знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении программы «Здоровейка» в 1,2 классе	Анкетирование родителей и учащихся. Цветик – семицветик, практическая работа
От каких факторов зависит наше здоровье?	От каких факторов зависит наше здоровье? Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Практическая работа «Древо здоровья»
Черты характера и здоровье	Формирование представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	Дневник здоровья. Защита проектов.
Проектная деятельность «Привычки и здоровье»	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).	Защита проектов
Мой ЗОЖ	Формирование у детей представления о	Составление

	зависимости рациона питания от физической активности; оценивание своего рациона питания с учетом собственной физической активности; знание о роли питания и физической активности для здоровья человека.	режима дня и индивидуального меню для школьника. Индивидуальный проект.
Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Формирование знаний об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.	Работа в группах
Рациональное, сбалансированное питание	Формирование представления о необходимости сбалансированного питания как обязательном условии здоровья. Формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды; причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представления о пользе овощей, фруктов, соков	Индивидуальный проект
Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Умение составлять свой рацион питания с учетом собственной физической активности; занятости. Умение правильно питаться. «Белковый круг» , «Жировой круг» , «Минеральный круг»	Составление карты витаминов , рациона питания.
Проектная деятельность «Режим питания. Пищевая тарелка».	Умение составлять свой рацион питания с учетом собственной физической активности; занятости.	Проектная деятельность.
Витамины и минеральные вещества.	Формирование представлений об основных группах питательных веществ - минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	Работа в группах
Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Формирование представлений детей о влиянии воды на обмен веществ, как обязательном компоненте ежедневного рациона.	Просмотр фильма «Влияние воды на обмен веществ»
Энергия пищи. Источники «строительного	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как источнике	Игра «Что? Где? Когда?»

материала» Игра «Что? Где? Когда?»	строительного материала для организма; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).	
Роль пищевых волокон на организм человека	Влияние пищевых волокон на организм человека.	Беседа
Где и как мы едим	Знание важности правил употребления пищи, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Составление памятки о культуре поведения за столом.
Проектная деятельность «Фастфуды»	Понимание пользы и вреда фастфудов, умение работать с источниками информации.	Проектная деятельность
Где и как мы едим. Правила гигиены	Формирование представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать при употреблении пищи.	Практическая работа
Меню для похода	Формирование представления о перечне продуктов для похода.	Составление списка «Мы идём в поход»
Ты - покупатель	Формирование культуры «Покупателя».	Ролевая игра
Срок хранения продуктов	Умение находить информацию о сроках хранения продуктов на этикетках и использование их по назначению.	Практическая работа
Пищевые отравления, их предупреждение	Знание видов пищевых отравлений, оказание помощи при отравлениях, меры предупреждений.	Чтение и изучение пищевых отравлений.
Ты – покупатель. Права потребителя	Формирование навыков покупателя, изучение прав потребителя.	Изучение прав потребителя.
Ты - покупатель Правила вежливости	Формирование навыков культурного поведения в магазине.	Ролевая игра.
Проверь себя. Повторение изученного.	Формирование у детей полезных привычек в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Проверка знаний.	Викторина «Здоровое питание». Работа в группах.

4 КЛАСС

Название раздела и тем курса	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Рациональное питание как часть здорового	"Здоровье - это здорово"; "Продукты разные нужны, продукты разные важны",	Формы организации: индивидуальные, парные, групповые,

образа жизни		коллективные.
Режим питания:	<p>"Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как мы едим", "Ты готовишь себе и друзьям"</p>	<p>Виды деятельности: чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;</p>
Потребительская культура.	<p>"Кухни разных народов", "Кулинарное путешествие", "Как питались на Руси и в России", "Необычное кулинарное путешествие" «Самые полезные продукты». Кладовая народной мудрости Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Значение жидкости для организма человека и ценности разнообразных продуктов. Связь рациона питания и занятий спортом, высококалорийные продукты питания. Разнообразие фруктов, овощей, ягод, их полезные свойства. Витамины и минеральные вещества. Значение молока и молочных продуктов. Завтрак, обед, полдник, ужин как обязательный прием пищи, их структура.</p>	<p>встречи с интересными людьми; практические занятия; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунок, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.</p>

Тематическое планирование.

1 КЛАСС

№	Название раздела/тема урока	Количество часов
Разнообразное питание		
1	Если хочешь быть здоров.	2
2	Самые полезные продукты.	3
3	Экскурсия в школьную столовую	2
4	Всякому овощу – своё время.	3
5	Как правильно есть.	3
Этикет		
6	Проектная деятельность «Как правильно есть»	3
7	Удивительные превращения пирожка	3
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3
9	Плох обед, если хлеба нет.	2
10	Время есть булочки.	2
11	Пора ужинать.	2
12	Проектная деятельность «Завтрак, обед, ужин»	3
13	На вкус и цвет товарищей нет.	2
Гигиена питания и приготовление пищи		
14	Как утолить жажду.	2
15	Проектная деятельность «Для чего нужна вода»	3
16	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	3
17	Проектная деятельность. «Меню спортсмена»	3
18	Где найти витамины весной?	2
19	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3
20	Всякому фрукту – своё время	2
21	Проектная деятельность «Мой любимый фрукт»	3
22	День рождения Зелибобы.	2
23	Экскурсия на мини-пекарню.	2
Рацион питания		
24	Из чего состоит наша пища?	2
25	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
26	Блюда из зерна	2
27	Проверь себя.	2

Итого 66 часов

2 класс

№ урока	Название раздела/тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Давайте познакомимся!	1
3	Из чего состоит пища.	3
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	2
5	Проектная деятельность «Пищевая тарелка»	2
6	Что нужно есть в разное время года.	1
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	1
8	Как правильно питаться, если ты занимаешься спортом.	3

9	Проектная деятельность «Пищевая тарелка спортсмена»	2
10	Где и как готовят пищу.	1
11	Правила поведения на кухне.	1
12	Как правильно накрыть стол.	1
13	Молоко и молочные продукты.	1
14	Кто работает на ферме?	1
15	Блюда из зерна.	1
16	Какую пищу можно найти в лесу.	1
17	Экскурсия в лес.	1
18	Что и как приготовить из рыбы.	2
19	Дары моря.	2
20	Кулинарное путешествие по России.	3
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
22	Проектная деятельность «Как правильно вести себя за столом»	1
23	Повторение изученного материала.	1

Итого: 34 часа

3 КЛАСС

№ урока	Название раздела/тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	2
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	2
4	Черты характера и здоровье	2
5	Проектная деятельность «Привычки и здоровье»	2
6	Мой ЗОЖ.	2
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
8	Рациональное, сбалансированное питание	1
9	« Белковый круг»	1
10	« Жировой круг»	1
11	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1
12	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
13	Проектная деятельность «Режим питания. Пищевая тарелка»	2
14	Витамины и минеральные вещества.	1
15	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
16	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	1
17	Роль пищевых волокон на организм человека	1
18	Где и как мы едим	1
19	Проектная деятельность « Фастфуды»	1
20	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
21	Меню для похода.	1
22	Ты - покупатель	1
23	Срок хранения продуктов.	1
24	Пищевые отравления, их предупреждение	1
25	Ты – покупатель. Права потребителя	1

26	Ты - покупатель Правила вежливости	1
27	Проверь себя.	1
28	Повторение изученного.	1

Итого: 34 часа

4 КЛАСС

№ урока	Название раздела/тема урока Тема	Количество часов
	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	
1	Вводное занятие	1
2	Бытовые приборы для кухни.	2
	Режим питания	
3	Ты готовишь себе и друзьям	3
4	«У печи галок не считают»	1
5	Помогаем взрослым на кухне	1
6	Ты готовишь себе и друзьям блюдо своими руками	1
	Потребительская культура	
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
8	Кухни разных народов	1
9	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
10	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
11	Блюда жителей Крайнего Севера	1
12	Традиционные блюда России	1
13	Традиционные блюда Кавказа	1
14	Традиционные блюда Кубани	1
15	«Календарь» кулинарных праздников	1
16	Кухни разных народов - праздник	1
17	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
18	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
20	Кулинарные традиции Древней Греции	1
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
22	Правила гостеприимства средневековья	1
23	Как питались на Руси	1
24	Традиционные напитки на Руси	1
25	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1

26	«Мелодии, посвящённые каше»	1
27	«Продукты танцуют»	1
28	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	1
29	Сахар его польза и вред	1
30	Путешествие по «Аппетитной стране»	2

Итого: 34 часа