

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская основная общеобразовательная школа Азовского района

Рассмотрено на заседании МС Протокол №1 от 25.08.2021 Руководитель _____ /Дрозд Т.Н./	Согласовано Замдиректора по ВР _____ /Леонова М.Е./	Утверждено Приказ № _____ от _____ Директор школы _____ /Макаренко С.А./
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 3 класса

Срок реализации программы 1 год

Учитель: Дрозд Ирина Николаевна

Село Новониколаевка

2021 – 2022 учебный год

Рабочая программа указанного курса внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» спортивно-оздоровительной направленности, разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия». Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

1. Пояснительная записка

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Воспитательные и образовательные задачи курса:

- развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора обучающихся, их интереса к познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Учебно-методическая литература, обеспечивающая образовательный процесс по курсу «Разговор о правильном питании»:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

Рабочая программа курса составлена в соответствии с авторской программой для 3 класса, которая рассчитана на 34 ч в год.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

3. Содержание курса, формы организации учебных занятий, основные виды деятельности

1. Давайте познакомимся!

Основы рационального питания и здорового образа жизни. Новые герои программы.

2. Из чего состоит наша пища.

Основные группы питательных веществ. Жиры, белки, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как условие здоровья.

3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Физическая активность и укрепление здоровья. Объём двигательной активности в младшем школьном возрасте. Зарядка – обязательный элемент режима дня.

4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Закаливание как способ укрепления здоровья. Основные правила при проведении закаливающих процедур.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Рацион питания. Зависимость рациона питания от двигательной активности.

6. Где и как готовят пищу.

Предметы кухонного оборудования, их назначение. Основные правила гигиены на кухне. Техника безопасности при приготовлении пищи.

7. Блюда из зерна.

Продукты, получаемые из зерна. Традиционные народные блюда из зерна.

8. Молоко и молочные продукты.

Ассортимент молочных продуктов и их свойства.

9. Что можно есть в походе.

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Ассортимент блюд, приготовляемых на основе дикорастущих растений. Правила безопасного поведения в походе.

10. Вода и другие полезные напитки.

Питьевой режим. Разнообразие напитков и их роль для организма. Способы очистки питьевой воды. Бережное отношение к воде.

11. Что и как можно приготовить из рыбы

Ассортимент рыбных блюд, их полезность для организма.

12. Дары моря.

Морские съедобные животные и растения. Польза морепродуктов для организма.

13. Кулинарное путешествие по России.

Кулинарные традиции как часть культуры русского народа.

14. Спортивное путешествие по России.

Многообразие спортивных занятий. Национальные спортивные игры. Спортивные достижения России.

15. Олимпиада здоровья.

Обобщение знаний

Форма организации деятельности – кружок.

Используется индивидуальная, групповая, массовая форма работы. Главное место в овладении данным курсом отводится деятельности по формированию самоконтроля, самопроверки и самооценки.

Виды деятельности: игры, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, практические занятия, творческие задания, конкурсы.

Формы подведения итогов реализации программы: ведение дневника физического развития.

4. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				теоретическая часть	практическая часть
1	01.09	Давайте познакомимся	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
2	08.09	Давайте познакомимся		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
3	15.09	Из чего состоит наша пища	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
4	22.09	Из чего состоит наша пища		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
5	29.09	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
6	06.10	Здоровье в порядке-спасибо зарядке		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
7	13.10	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
8	20.10	Закаляйся, если хочешь быть здоров		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
9	27.10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
10	10.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
11	17.11	Где и как готовят пищу	2	0,5 ч массовая	0,5 групповая
12	24.11	Где и как готовят пищу		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
13	01.12	Блюда из зерна	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
14	08.12	Блюда из зерна		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
15	15.12	Молоко и молочные продукты	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
16	22.12	Молоко и молочные продукты		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
17	12.01	Что можно есть в походе	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
18	19.01	Молоко и молочные продукты		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
19	26.01	Вода и другие полезные напитки	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
20	02.02	Вода и другие полезные напитки		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
21	09.02	Что и как можно приготовить из рыбы	2	0,5 массовая	0,5 ч групповая

22	16.02	Что и как можно приготовить из рыбы		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
23	02.03	Дары моря	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
24	09.03	Дары моря		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
25	16.03	Кулинарное путешествие по России	4	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
26	30.03	Кулинарное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
27	06.04	Кулинарное путешествие по России		1 ч групповая	
28	13.04	Кулинарное путешествие по России		1 ч массовая	
29	20.04	Спортивное путешествие по России	4	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
30	27.04	Спортивное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
31	04.05	Спортивное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
32	11.05	Спортивное путешествие по России		1 ч массовая	
33	18.05	Олимпиада здоровья	2	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
34	25.05	Олимпиада здоровья		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
Всего 34 часа, из них теоретических – 15,5 ч , практических – 18,5 ч.					