

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ**

СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

«Рассмотрено

«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании МО»

Заместитель

Директор

Протокол № __1__

директора по УВР

МБОУ Старомайнская СШ

от « 29 » августа 2022г

МБОУ Старомайнская

№ 1» _____

Руководитель МО

СШ № 1»

Н.Н. Рыжова

Приказ № _65-ОД__

Л.А.Фомичева

М.Г. Зеленикина

от « 1 » сентября 2022 года

« 30 » августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Наименование учебного курса: «Разговор о правильном питании»

Класс: 3б

Уровень общего образования: начальное общее образование

Классный руководитель: Киселева Светлана Александровна, высшая категория

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год, 1 час в неделю.

Направленность: социальная

Рабочую программу составила _____ Киселева С.А.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета школы,

протокол № 1 от «30 » августа 2022 года

р.п. Старая Майна

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена на основании следующих документов:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями).
 2. Рабочая программа соответствует авторской программе.
 - 3.Планируемых результатов начального общего образования.
 - 4.Учебного плана МБОУ Старомайнская СШ№1 на 2022/2023 учебный год.
 - 5 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 г. № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (с изменениями и дополнениями).
 - 6.Положения о рабочей программе Муниципальной бюджетно общеобразовательной организации Старомайнская средняя школа №1 муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области.
- В соответствии с учебным планом школы на реализацию программы отводится 17 ч (0,5 часа в неделю)

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплексом: Программа М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».

Безруких М.М– М.: Nestle, 2019., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Планируемые результаты освоения содержания курса

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- ❖ представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- ❖ представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- ❖ представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- ❖ навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- ❖ уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- ❖ 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 результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ принимать и сохранять учебную задачу;
- ❖ планировать свои действия;
- ❖ осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- ❖ адекватно воспринимать оценку своей работы;
- ❖ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ❖ высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- ❖ работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ отличать верно выполненное задание от неверного;
- ❖ совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ❖ делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- ❖ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ❖ совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- ❖ донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:

- ❖ оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- ❖ соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- ❖ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- ❖ выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ❖ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ❖ соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ❖ различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- ❖ понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- ❖ соблюдать правила питания;
- ❖ выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- ❖ соблюдать правила культуры поведения за столом;
- ❖ составлять меню приёма пищи;
- ❖ соблюдать режим питания.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- ❖ правильно питаться;
- ❖ отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- ❖ соблюдать правила этикета за столом;
- ❖ вести здоровый образ жизни.

Краткое содержание тем учебного курса «Разговор о правильном питании» - 3 класс».

Давайте познакомимся (1ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (3 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Блюда из зерна (3 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (2 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

Календарно-тематическое планирование

Рабочих недель – 34

Часов – 17 (0,5 часа в неделю)

№ уро ка	Дата		Тема	ЦОР/ЭОР
	по пла ну	Корректиро вка (если необходимо)	Тема урока	
Тема 1. Давайте познакомимся (1ч.)				
1			Давайте познакомимся. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	✓ http://prozagadki.ru/ ✓ znanio.ru
Тема 2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)				
2			Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм.	✓ infourok.ru ✓ https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241
3			Практическая работа «Готовим себе завтрак».	✓ Videourok.net
Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)				
4			Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	✓ http://www.denn-za-dnem.ru/page.php?article=489
Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)				
5			Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.	✓ uchi.ru . ✓ https://znanio.ru/media/prezentatsiya_intellektualnyj_klub_myslitel_dlya_zanyatij_po_vneurochnoj_deyatelnosti_2_4_klassy-141072
6			Конкурс кулинаров.	✓ uchi.ru .

7			Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	✓ uchi.ru .
Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)				
8			Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	✓ prodlenka.org . ✓ uchi.ru .
9			Как правильно составить свой рацион питания. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	✓ http://ddtcentr.edusite.ru/p34aa1.html
Тема 6. Где и как готовят пищу (3 ч.)				
10			Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	✓ uchi.ru .
11			Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол.	✓ znanio.ru ✓ znanio.ru
12			Как вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	✓ znanio.ru ✓ prodlenka.org .
Тема 7. Блюда из зерна (3 ч.)				
13			Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	✓ prodlenka.org .
14			Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка». Игра – конкурс «Хлебопеки»	
15			Праздник «Хлеб – всему голова». Каша – пища наша.	✓ http://www.dn-em.ru/page.php?article=489 ✓ znanio.ru
Тема 8. Молоко и молочные продукты (2 ч.)				
16			Молоко и молочные продукты. Пейте, дети, молоко будете здоровы!	✓ prodlenka.org . ✓ Videourok.net

17			Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.	✓ ✓	prodlenka.org . Videourok.net
----	--	--	--	--------	--