Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

И.о директора МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2020 г. №95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Бударин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочных занятий

**« Формула здорового питания»**

**( Общекультурное направление)**

Уровень образования: начальное общее образование,4 класс

Количество часов в неделю **0,5 часа**, за год **19 часов**.

Учитель: **Войнова Галина Анатольевна**

Программа разработана на основе программы « Разговор о правильном питании» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М. ОЛМА Медиа Групп 2009/ в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

ст. Тацинская

2020-2021 учебный год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**1.1. Предметными результатами**освоения учащимися 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 соревнова

**1.2.Метапредметные результаты**

Метапредметными результатамиосвоения 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;

**1.2.1. Познавательные**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений.

**1.2.2. Регулятивные**

- сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;

- сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;

- сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели

**1.2.3. Коммуникативные**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

**1.3.Личностные результаты.**

— 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.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | 1 | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | 2 | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.  Игра «Походная математика»  Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | 1 | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадяхЭстафета поваров  «Рыбное меню»Конкурс рисунков «В подводном царстве»Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | 1 | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  «В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | 2 | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | 3 | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .«Моё недельное меню»  Конкурс «На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | 3 | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей | 2 |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | 1 | Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы. | Выполнение проектов по теме |
| 10.Подведение итогов работы | 1 |  |  |

Всего 17 часов

**3. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 15.01 |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 22.01 |
| 3 | Лекарственные растения | 1 | 29.01 |
| 4. | Игра «Приготовь из рыбы». | 1 | 05.02 |
| 5. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | 12.02 |
| 6. | Дары моря. | 1 | 19.02 |
| 7. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 26.02 |
| 8-9 | Традиционные блюда нашего края | 2 | 05.03  12.03 |
| 10. | Практическая работа по составлению меню | 1 | 19.03 |
| 11. | Игра – проект «Кулинарный глобус» | 1 | 02.04 |
| 12. | Праздник «Мы за чаем не скучаем» | 1 | 09.04 |
| 13. | Составление недельного меню | 1 | 16.04 |
| 14. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | 23.04 |
| 15-16 | Как правильно вести себя за столом | 1 | 30.04  07.05 |
| 17 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | 14.05 |
| 18 | Накрываем праздничный стол | 1 | 21.05 |
| 19 | Подведение итогов | 1 | 28.05 |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания ШМО  учителей начальных классов  от 27.08.2020 г №1  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Кушнарёва И.А | Согласовано  Протокол заседания  методического совета  МБОУ ТСОШ №3  от 28.08.2020 г № 1  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сизова Н.Ю |