

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2021 г № 90
_____ Бударин С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочных занятий
«Формула здорового питания»
(общекультурное направление)

Уровень образования: **начальное общее образование , 1 класс**

Количество часов в неделю – **0,5 часа**, за год **17 часов**.

Учитель: **Бондаренко Анастасия Николаевна**

Программа разработана на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/, в соответствии с требованиями ФГОС НОО

ст. Тацинская
2021 -2022 учебный год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

1.1. Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

1.2. Метапредметные результаты:

1.2.1. Познавательные

- умение овладевать начальными социальными знаниями (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.),
- понимания социальной реальности и повседневной жизни;

1.2.2. Регулятивные

- умение выполнять задания в соответствии с поставленными задачами, готовность слушать и выполнять задание;

1.2.3. Коммуникативные

- применение эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, готовность внимательно слушать правила игры и соблюдать их.

1.3. Личностные результаты:

- формирование у учащихся основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- формирование уважительного отношения к окружающим, развитие понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества и умения не создавать конфликтов и разрешать их;
- развитие самосознания, реализация творческого потенциала, достижение оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха, формирование уважительного отношения к окружающим.

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

Тема	Форма организации	Виды деятельности
Разнообразие питания-6 ч Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Всякому фрукту своё время.	Экскурсия. Викторины, познавательные игры, беседы, игры с деловым акцентом.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Гигиена питания -1 ч. Как правильно есть	Познавательные игры, беседа.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Режим питания -2 ч Удивительные превращения пирожка. Как утолить жажду.	Соревнование. Игра – демонстрация, конкурс.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Рацион питания- 4 ч Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать.	Ролевая игра, викторина. Конкурс.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Культура питания-1 ч. На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа, игра	Практическая работа. Игровая деятельность, познавательная деятельность.

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение внеурочной деятельности «Формула здорового питания» на этапе начального общего образования в 1 классе в объеме 16 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 14 часов. В текущем учебном году правительство РФ определило 6 праздничных дней (23 февраля, 7, 8 марта, 2, 3 и 9, 10 мая). Темы занятий, выпавшие в праздничные дни будут выданы в полном объёме за счёт объединения тем учебной программы. Учебный материал изучается в полном объёме.

3.Календарно - тематическое планирование.

№	Тема	Кол – во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Самые полезные продукты.	1	18.01	
2	Всякому овощу – своё время.	1	25.01	
3	Как правильно есть.	1	01.02	
4	Удивительные превращения пирожка	1	08.02	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	22.02	
6	Плох обед, если хлеба нет.	1	01.03	
7	Время есть булочки.	1	15.03	
8	Пора ужинать.	1	22.03	
9	На вкус и цвет товарищей нет.	1	05.04	
10	Как утолить жажду.	1	12.04	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	19.04	
12	Где найти витамины весной?	1	26.04	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	17.05	
14	Всякому фрукту – своё время	1	24.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 ШМО учителей
 начальных классов
 МБОУ ТСОШ №3
 От 26.08.2021 года №1
 Руководитель ШМО
 _____И.А. Кушнарёва

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического совета
 от 27.08.2021 года №1
 Зам. директора по УВР
 _____Н.Ю.Сизова