

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директора МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2021 года № 90

_____ Бударин С.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочных занятий
« Формула здорового питания»
(общекультурное направление)
Уровень образования – **начальное общее образование, 3 «б» класс**

Количество часов—**0,5** часов в неделю, **17 часов** в год.

Учитель: Широкова Татьяна Леонидовна

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
2021-2022 учебный год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Предметные результаты

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 соревнований;

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения 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 УУД

Умение 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. Обучающийся сможет:

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 УУД

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 УУД

Умение 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. Обучающийся сможет:

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

Личностными результатами освоения учащимися 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.

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

Раздел, темы	Форма организации	Виды деятельности
"Лагерь здоровья" разнообразие питания: "Из чего состоит наша пища", "Что нужно есть в разное время года", "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как готовят пищу", "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет: "Как правильно накрыть стол", "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания: "Молоко и молочные продукты", "Блюда из зерна", "Какую пищу можно найти в лесу", "Что и как приготовить из рыбы", "Дары моря"; традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".	Викторины, познавательные игры, беседы, игры с деловым акцентом.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
"Разговор о правильном питании" рассматривает: разнообразие питания: "Самые полезные продукты", "Что надо есть, если хочешь стать сильнее", "Где найти витамины весной", "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные	Викторины, познавательные игры, беседы.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.

продукты", "Каждому овощу свое время"; гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания: "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет", "Полдник. Время есть булочки", "Пора ужинать", "Если хочется пить"; культура питания: "На вкус и цвет товарищей нет"		
"Формула правильного питания" рациональное питание как часть здорового образа жизни: "Здоровье - это здорово"; "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим 5 питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как мы едим", "Ты готовишь себе и друзьям".	Викторины, познавательные игры, беседы, игры с деловым акцентом.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
«Кухня народов мира» потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания: "Кухни разных народов", "Кулинарное путешествие", "Как питались на Руси и в России", "Необычное кулинарное путешествие". Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.	Викторины, познавательные игры, беседы, игры с ролевым акцентом.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.

Одной из основных форм выполнения программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа - это наиболее соответствует возрастным особенностям детей. Программа имеет большую практическую направленность.

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено проведение занятий внеурочной деятельности по курсу «Формула здорового питания» на этапе начального общего образования в 3 классе в объеме 17 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 16 час в 1 полугодии за счёт объединения тем программы. Учебный материал изучается в полном объеме.

3.Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Пищевая тарелка.	1	07.09	
2	Что нужно есть в разное время года.	1	14.09	
3	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	21.09	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена.	1	28.09	
5	Где и как готовят пищу.	1	05.10	
6	Как правильно накрыть стол.	1	12.10	
7	Молоко и молочные продукты.	1	19.10	
8	Блюда из зерна.	1	26.10	
9	Какую пищу можно найти в лесу.	1	09.11	
10	Что и как приготовить из рыбы.	1	16.11	
11	Дары моря.	1	23.11	
12-13	Кулинарное путешествие по России	2	30.11	
14	Кулинарное путешествие по Ростовской области	1	07.12	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	14.12	
16	Как правильно вести себя за столом.	1	21.12	
17	Итоговое занятие. «Запасись витаминами летом»	1	28.12	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
ШМО учителей
Начальных классов
от 26.08.2021 года №1

Кушнарёва И.А.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ ТСОШ №3
от 27.08.2021 года №1
Зам. директора по УВР

Н.Ю.Сизова