Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

МБОУ ТСОШ № 3

Подписано цифровой подписью: МБОУ ТСОШ № 3
Дата: 2021.08.31 15:22:41 +03'00'

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2021г. №90
_____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 **18 часов**.
Учитель: **Кушнарева Ирина 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
2021-2022 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 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

- 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	Форма организации	Вид деятельности
1 Вводное занятие	1	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса 2.1 Какую пищу можно найти в лесу.	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 3.1 Игра «Приготовь из рыбы». Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	2	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	Работа в тетрадях. Викторина

		морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	«В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России» 5.1.Традиционные блюда нашего края 5.2 Борщ и солянка, каша и лапша, рыбные блюда, по обилию которых можно изучать обитателей близлежащей реки — Дона или Терека	1 2	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания 6.1Практическая работа по составлению меню 6.2Игра – проект «Кулинарный глобус» Праздник «Мы за чаем не скучаем»	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	1	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 8.1Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2	Беседа : «Правила поведения за столом»	Ролевая игра, конкурс рисунков. Сюжетно – ролевые игры.
9.Проектная деятельность. 9.1Составление недельного меню 9.2Конкурс кулинарных рецептов	3	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы.	Выполнение проектов по теме
10.Подведение итогов работы	1	Обобщающее занятие	Защита проектов,рецептов.

Всего 19 час

3. Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	По факту
1.	Вводное занятие	1	14.01	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	21.01	
3	Лекарственные растения	1	28.01	
4.	Игра «Приготовь из рыбы».	1	04.02	
5.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	11.02	
6.	Дары моря.	1	18.02	
7.	Кулинарное путешествие по России.	1	25.02	
8-9	Традиционные блюда нашего края Борщ и солянка, каша и лапша, рыбные **блюда**, по обилию которых можно изучать обитателей близлежащей реки — Дона или Терека	2	04.03 11.03	
10.	Практическая работа по составлению меню	1	18.03	
11.	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	01.04	
12.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	08.04	
13.	Составление недельного меню	1	15.04	
14.	Конкурс кулинарных рецептов	1	22.04	
15-16	Как правильно вести себя за столом	1	29.04	
17	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	06.05	
18	Накрываем праздничный стол	1	13.05	
19	Подведение итогов	1	20.05	

Согласовано
Протокол заседания ШМО
учителей начальных классов
от 26.08.2021 г №1
Руководитель ШМО:
_____Кушнарёва И.А

Согласовано
Протокол заседания
методического совета
МБОУ ТСОШ №3
от 27.08.2021 г № 1
Зам. директора по УВР
_____Сизова Н.Ю