Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

 «Утверждаю»

И.о.директора МБОУ ТСОШ №3

 Приказ от 31.08.2020г. № 95

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бударин С.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочных занятий

**« Формула здорового питания»**

**( Общекультурное направление)**

Уровень образования – **начальное общее образование,3 класс**

Количество часов–**0,5** часов в неделю, **18 часов** в год.

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

2020-2021 учебный год

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

**1.1.Предметные результаты**

Предметными результатамиосвоения 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 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 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 отвечает следующим принципам:**

* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* возрастная адекватность, т.е. соответствие используемых форм и методов обучения возрастным психологическим и физиологическим и особенностям детей и подростков;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* динамическое развитие и системность;
* культурологическая сообразность
* вовлечение в реализацию программы родителей.

Для реализации задач по формированию правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Одной из основных форм выполнения  программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа

- это  наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

Актуальной проблемой современного общества является снижение уровня показателей здоровья.

Решение  ее включает в себя множество моментов: социальный, экономический, экологический и т.д. Ведущее место среди них занимает культурный аспект. Он связан с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание школьников».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* возрастная адекватность, т.е. соответствие используемых форм и методов обучения возрастным психологическим и физиологическим и особенностям детей и подростков;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* динамическое развитие и системность;
* культурологическая сообразность
* вовлечение в реализацию программы родителей.

Для реализации задач по формированию правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Одной из основных форм выполнения  программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа

- это  наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

**3.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во****часов** | **Дата** | **Формы и методы** | **Планируемые результаты** |
|  |  |  |  | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты:**  | **Предметные результаты:** |
| **Регулятивные:** | **Познаватель****ные:** | **Коммуникативные:** |
| **1 четверть. (4 часа).** |
| 1 | Вводное занятие. Пищевая тарелка. | 1 | 02.09 | совместная работаобьяснительноиллюстративный | -умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);- умение использовать знания в повседневной жизни;- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит; - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;- познавательный интерес к основам  культуры питания. | - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | - умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. | - умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;- умение формулировать собственное мнение и позицию;- умение строить простейшие монологические высказывания;- умение задавать вопросы;- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь. | - знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;-навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;- умение определять полезные продукты питания. - знание о структуре ежедневного рациона питания;- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. |
| 2-3 | Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 | 16.0930.09 | исследовательский |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена | 1 | 14.10 | Исследовательский |
| **2 четверть. (4 часа).** |
| 5 | Где и как готовят пищу. | 1 | 11.11 | исследовательский |
| 6 | Как правильно накрыть стол. | 1 | 25.11 | сюжетно-ролевые игра |
| 7 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 09.12 | обьяснительно-иллюстративный |
| 8 | Блюда из зерна. | 1 | 23.12 |  |
| **3 четверть. ( 5 часов).** |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 13.01 | поисковый |
| 10 | Что и как приготовить из рыбы. | 1 | 27.01 |  |
| 11 | Дары моря. | 1 | 10.02 |  |
| 1213 | Кулинарное путешествие по России | 2 | 24.0210.03 | Виртуальная экскурсия |
| **4 четверть. (5 часов)** |
| 14-15 | Кулинарное путешествие по Ростовской области | 2 |  07.04 21.04 | Виртуальная экскурсиямини проект |
| 16 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 05.05 | поисковый |
| 17 | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 19.05 | практический. |
| 18 | Итоговое занятие. «Запасись витаминами летом» | 1 |   |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Протокол заседания

ШМО учителей методического совета

Начальных классов МБОУ ТСОШ №3

от 27.08.2020 года №1 от 29.08.2020 №1

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР

Кушнарева И.А.

 \_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Сизова