

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования администрации Илекского района Оренбургской  
области**

**МБОУ Кардаиловская СОШ**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

замдиректора

 /Колганова С.А.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 /Худякова О.В.  
Приказ № 71  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 3 классов

**с. Кардаилово 2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Две недели в лагере здоровья.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составленная на основе авторской программы Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г реализуется в полном объеме в условиях равномерного распределения учебного времени по модулям. Больше количество часов предусмотрено на работу с детьми в каникулярное время при организации спортивных соревнований, экскурсий, познавательных игр, олимпиад, викторин.

**Целью** реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях, в соответствии с требованиями основной образовательной программой МБОУ «Лицей №5» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей №5».

**Главными задачами** реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Технологии, используемые при организации занятий:** технология развивающего обучения, учебно-игровой деятельности, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проектная технология.

**Результат предусматривает:** умение обучающихся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать полезные продукты для здоровья, выполнять правила здорового питания, вести здоровый образ жизни.

**Учебное пособие:** Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для обучающегося:** Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для педагога:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Электронные образовательные ресурсы:**

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Планируемые результаты освоения внеурочного курса «Разговор о правильном питании»

#### Планируемые личностные и метапредметные результаты

Планируемые результаты	
Личностные УУД	
<p><i>У обучающегося будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к своей Родине - России;</li> <li>• первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;</li> <li>• интерес к новому содержанию и новым способам познания;</li> <li>• представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе</li> </ul>	<p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</li> <li>• негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ;</li> <li>• стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости,</li> </ul>

<p>режима дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;</li> <li>• представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</li> <li>• имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</li> <li>• устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	
<b>Познавательные УУД</b>	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу</li> <li>• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;</li> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы;</li> <li>• отличать верно выполненное задание</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• от неверного;</li> <li>• совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей</li> </ul>
---	--

### Коммуникативные УУД

<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспринимать и формулировать суждения, выразить эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;</li> <li>• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;</li> <li>• формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;</li> <li>• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</li> <li>• оценивать свой вклад в общий результат</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получат возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</li> <li>• допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
---	--

### Планируемые результаты

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;</li> <li>• различать столовые приборы и столовую посуду, которая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>• различать основные группы питательных веществ – белки, жиры,</li> </ul>

<p>используется к различным приемам пищи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;</li> <li>• ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• соблюдать правила и основы рационального питания</li> <li>• понимать роль правильного питания для здоровья человека;</li> <li>• соблюдать правила питания;</li> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования питания;</li> <li>• соблюдать правила культуры поведения за столом;</li> <li>• составлять меню приёма пищи;</li> <li>• соблюдать режим питания.</li> </ul>	<p>углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно питаться;</li> <li>• отличать полезные продукты от вредных для здоровья;</li> <li>• соблюдать правила этикета за столом;</li> <li>• вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
---	--

### **Содержание программы внеурочного курса «Разговор о правильном питании» 3 класс (17 часов)**

#### **Давайте познакомимся (1ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

#### **Из чего состоит наша пища (2 ч.)**

Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

#### **Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

#### **Закаляйся, если хочешь быть здоров (1 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

#### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.

#### **Где и как готовят пищу (2 ч.)**

Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом..

#### **Блюда из зерна (2 ч.)**

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка». Каша – пища наша.

#### **Молоко и молочные продукты (1 ч.)**

Молоко и молочные продукты. Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –

вкусно и полезно.

#### **Что можно есть в походе (1 ч)**

Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

#### **Вода и другие полезные напитки (1 ч)**

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

#### **Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч)**

Дары моря. Блюда из морепродуктов. Значение йода для организма. Меню из морепродуктов и рыбы.

#### **Необычное путешествие (1 ч)**

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.

#### **Олимпиада здоровья (1 ч)**

Участие в конкурсах олимпиады здоровья.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1 ч.
2	Из чего состоит наша пища	2 ч.
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1 ч.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1 ч.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 ч.
6	Где и как готовят пищу	2 ч.
7	Блюда из зерна	2 ч.
8	Молоко и молочные продукты	1 ч.
9	Что можно есть в походе	1 ч.
10	Вода и другие полезные напитки	1 ч.
11	Что и как можно приготовить из рыбы	2 ч.
12	Необычное путешествие	1 ч.
13	Олимпиада здоровья	1 ч.
	Итого:	17 ч.