

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа № 64
Имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова»
Ленинского района города Саратова**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/Т.С. Зобнина/

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МОУ «СОШ № 64»

_____/А.В. Сороченкова

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 64»

_____/А.Н. Хитун/

Приказ № 286 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 6-11 ЛЕТ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
В 3-4 классах 34 часа; В НЕДЕЛЮ 1 час.**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

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. Большее 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 МОУ «СОШ № 64» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МОУ «СОШ № 64 имени Героя Советского Союза имени И.В.Панфилова».

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.

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"> • становление ценностного отношения к своей Родине - России; • первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; • интерес к новому содержанию и новым способам познания; • представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня; • представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья; • представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; • имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; • устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом. 	<p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; • стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, • 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.
Метапредметные	
Познавательные УУД	

<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя 	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
Регулятивные УУД	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. 	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы; • отличать верно выполненное задание от неверного; • совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей
Коммуникативные УУД	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; • проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; • 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; • принимать цель совместной 	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; • с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия • допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию

<p>деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивать свой вклад в общий результат 	<p>партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
--	---

Планируемые результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов; различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи; выделять полезные продукты и составлять рациональное меню; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; соблюдать правила и основы рационального питания понимать роль правильного питания для здоровья человека; соблюдать правила питания; выполнять санитарно-гигиенические требования питания; соблюдать правила культуры поведения за столом; составлять меню приёма пищи; соблюдать режим питания. 	<ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме. правильно питаться; отличать полезные продукты от вредных для здоровья; соблюдать правила этикета за столом; вести здоровый образ жизни.

2. Содержание тем учебного предмета.

Разнообразие питания (4ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (5ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (16ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Этикет (4ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.

Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Из истории русской кухни (4ч)

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	4
	Итого	34

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании».**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
Разнообразие питания – 5 часа				
1	Если хочешь быть здоров	2		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
Гигиена питания и приготовление пищи – 5 часов				
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
Рацион питания – 16 часов				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		
15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		
17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Каждому овощу – свое время	1		
Этикет – 4 часа				
26	Народные праздники, их меню	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Как правильно накрыть стол.	1		

29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1		
Из истории русской кухни – 4 часа				
30	Щи да каша – пища наша	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Что узнали, чему научились.	1		

Литература

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

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
на 2024/2025 учебный год
3 класс, 17 часов**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма проведения занятия	Применяемый ЭОР, ЦОР (ссылка)	Воспитательный аспект занятия
1	Давайте познакомимся	1			Занятие-игра	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
2-3	Из чего состоит наша пища	2			Тестирование, практическая работа	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формирование культуры труда и совершенствование трудовых навыков
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1			Тестирование, практическая работа	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		11.11	Конкурс	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		25.11	Занятие-игра	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
7-8	Где и как готовят пищу	2			Тестирование, практическая работа	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Способствовать формированию любознательности, сообразительности
9-10	Блюда из зерна	2			Практическое занятие	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/	Воспитание умения проявлять инициативу с целью получения новых знаний

						two-weeks	
11	Молоко и молочные продукты	1			Занятие – игра. Тестирование	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать бережное отношение к богатой культуре народа и осознание себя ее наследниками
12	Что можно есть в походе	1			Занятие – игра. Тестирование	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
13	Вода и другие полезные напитки	1			Дискуссия	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам
14	Что и как можно приготовить из рыбы	1			Практическое занятие	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне
15	Дары моря	1			Занятие – игра. Тестирование	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений
16	Необычное путешествие	1			Занятие - путешествие		Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.
17	Олимпиада здоровья	1			Олимпиада		Воспитывать умение общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Литература

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

2. 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