

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хандагайтинская средняя общеобразовательная школа» Овиюрского района

СОГЛАСОВАНО

Рук. Точки роста

Ю. С. Донгак Ю. С.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

А. В. Монгуш Монгуш А. В.

Приказ № 1

от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Разговор о правильном питании

Класс: 3^а, всего 34 часов в год

Учитель: Донгак Урана Чондан-ооловна

Пояснительная записка

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 МБОУ «Хандагайтинская СОШ» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 34 часа, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «Хандагайтинская СОШ».

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	
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> <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;	<i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i> <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.

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
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 	<p><i>Обучающиеся получат 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.

известного с помощью учителя		
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 	<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 партнера в общении и 	

<p>ведения диалога и дискуссии;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; • оценивать свой вклад в общий результат 	<p>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 	<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;

<p>используется к различным приемам пищи;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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">• вести здоровый образ жизни.
---	---

3 класс (34 часа)

Давайте познакомимся (1ч.)

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

Из чего состоит наша пища (3 ч.)

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

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 ч.)

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

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 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 (4 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 (4 ч.)

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

Каша – пища наша.

Молоко и молочные продукты (2ч.)

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

Что можно есть в походе (2 ч)

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

Вода и другие полезные напитки (2 ч)

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

Что и как можно приготовить из рыбы (4 ч)

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

Необычное путешествие (2 ч)

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.

Олимпиада здоровья (2 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	4 ч.
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2 ч.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2ч.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2 ч.
6	Где и как готовят пищу	4 ч.
7	Блюда из зерна	4 ч.
8	Молоко и молочные продукты	2 ч.
9	Что можно есть в походе	2 ч.
10	Вода и другие полезные напитки	2 ч.
11	Что и как можно приготовить из рыбы	4 ч.
12	Необычное путешествие	2 ч.
13	Олимпиада здоровья	2 ч.
	Итого:	34 ч.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

на 2023/24 учебный год

3 класс, 34 часов

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Применяемый ЭОР, ЦОР (ссылка)	Воспитательный аспект занятия
1	Давайте познакомимся	1			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
2-3	Из чего состоит наша пища	3			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формирование культуры труда и совершенствование трудовых навыков
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	2			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья

6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
7-8	Где и как готовят пищу	4			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Способствовать формированию любознательности, сообразительности
9-10	Блюда из зерна	4			https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Воспитание умения проявлять инициативу с целью получения новых знаний
11	Молоко и молочные продукты	2			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	2			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

					two-weeks	
13	Вода и другие полезные напитки	2			https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам
14	Что и как можно приготовить из рыбы	2			https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне
15	Дары моря	2			https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений
16	Необычное путешествие	2				Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.
17	Олимпиада здоровья	2				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