

средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей нач.
классов
Протокол №1 от 28.08.2020 г.
Председатель МО Чернышова
Е. А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
Черданцева Т.В. Черданцева
Протокол №1 от 28 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МБОУ СОШ №8
Черданцева Т. В. Черданцева
Приказ № 124 от 31.08 2020 г.



Рабочая программа внеурочного курса

Внеурочный курс: разговор о правильном питании

Класс: 3б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: К.В.Гончарова

г. Новочеркасск

2020 г

Пояснительная записка

к программе по внеурочному курсу «Разговор о правильном питании» для 3б класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 3б класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 34 часа по 1 часу в неделю .

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Курс «Разговор о правильном питании» в3 классе направлен на достижение **следующей цели:**
формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания определяются **следующие задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

На изучение курса «Разговор о правильном питании» в 3б классе согласно Учебному плану МБОУСОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «Разговор о правильном питании» в 3б классе запланировано 33 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть – 8 часов

II четверть – 7 часов

III четверть – 10 часов

IV четверть – 8 часов

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» в 3б классе в 2020-2021 учебном году

Личностные результаты:

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция; - ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» в 3б классе на 2020–2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Содержание учебного раздела
1	Разнообразие питания	4	<p>Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие сохранения витаминов и других полезных веществ,</p> <p>научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p> <p>планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;</p> <p>выделять существенные признаки и их синтез.</p> <p>Строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; формулирование собственного мнения</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	7	
3	Рацион питания, продукты питания	22	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В 36 КЛАССЕ
2020 – 2021 УЧ. ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество занятий	Дата	
			Предполагаемая	По факту
1 четверть – 8 часов <i>Разнообразие питания – 4 часов</i>				
1.	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	1		
2.	Приглашаем в лагерь здоровья	1		
3.	Состав нашей пищи. Как питательные вещества влияют на организм	1		
4.	Пищевая тарелка	1		
<i>Гигиена питания и приготовление пищи- 7 часов</i>				
5.	Зарядка – заряд бодрости	1		
6.	На зарядку становись!	1		
7.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
2 четверть – 7 часов				
9.	Помощники на кухне	1		
10.	Вилки да ложки, тарелки, поварешки	1		

11.	Как правильно хранить продукты	1		
Рацион питания, продукты питания – 22 часа				
12.	История колоска	1		
13.	Хлевушко – калачу дедушка!	1		
14.	Каша – пища наша	1		
15.	Пейте дети, молоко, будете здоровы!	1		
3 четверть – 10 часов				
16.	Что можно приготовить из молока	1		
17.	Молочные продукты – вкусно и полезно	1		
18.	Собираемся в поход	1		
19.	По грибы	1		
20.	Орехи и грибы	1		
21.	Поешь рыбки – будут ноги прытки	1		
22.	Дары моря	1		
23.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1		
24.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1		
25.	Что помогает быть сильным и ловким «Олимпийское путешествие»	1		
4 четверть – 8 часов				
26.	Викторина «Виды спорта»	1		

27.	Составляем «Меню спортсмена»	1		
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Викторина «Ягоды и фрукты»	1		
29.	«Витамины – наши друзья». Беседа о значении витаминов для детей	1		
30.	«Путешествия по станциям здоровья»	1		
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
32.	Народные праздники, их меню	1		
33.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		

Литература

для учителя

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015