

06-05

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Новосергиевская средняя общеобразовательная школа № 3
имени генерала А.И. Елагина»
Новосергиевского района Оренбургской области
(МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Н.Ю. Маковчик
30.08.2018

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2018 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор



 Н.П. Подшивалова

30.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно - оздоровительное направление)
«Разговор о здоровье и правильном питании»
(1-3 классы)**

Аннотация
к программе курса внеурочной деятельности

Нормативная основа разработки программы	Нормативную основу рабочей программы составляют следующие документы: 1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. 2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ». 3. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «Новосергиевская СОШ №3 им. А.И. Елагина». 4. Программа курса « Разговор о правильном питании»
Цели изучения	Цели: развитие представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье; расширение знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ; освоение правил этикета, связанных с питанием; формирование у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; овладение умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания; Задачи: <ul style="list-style-type: none">• развивать познавательные потребности и способности младших школьников; обучать детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;• пользоваться формулами речевого этикета в различных ситуациях общения;• формировать и развивать у детей младшего школьного возраста умения и навыки исследовательского поиска;• обеспечивать развитие функциональной грамотности учащихся на основе интеграции в изучении языка и речи учащихся;• формировать общеучебные универсальные действия – рефлексии, то есть осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего),• воспитывать чувство любви и уважения к окружающим;• формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и

	<p>укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать творческие способности детей.
Место предмета в учебном плане	В соответствии с Учебным планом ВУД МОБУ «Новосергиевская СОШ №3 им. генерала А.И. Елагина» на изучение курса отводится 68 часов(2 часа в неделю).
Направление	-спортивно-оздоровительное
Возраст детей	7, 9 лет
Срок реализации	1 год
Формы занятий	КВН «Поле чудес» Игры Конкурсы Выставки КТД Устный журнал
Форма аттестации	Проект «Будь здоров!»
Учебно-методическое обеспечение (включая ресурсы Интернет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА медиа групп, 2013. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА медиа групп, 2014. 3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28 4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8 5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47 6. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005 7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004 8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с. 9. https://nsportal.ru 10. https://kopilkaurokov.ru 11. http://palibino.ucoz.ru/1

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую. 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.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. 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	Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

	гиповитаминозы и их профилактика.	
3. Правила питания.	<p>Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.</p> <p>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.</p>	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	<p>Важность регулярного питания.</p> <p>Соблюдение режима питания.</p> <p>Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.</p> <p>Вкусные традиции моей семьи.</p>	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	<p>Беседа «Из чего варят кашу».</p> <p>Различные варианты завтрака.</p> <p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.</p>	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

	<p>Дары моря. 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.</p>	
6. Роль хлеба в питании детей	<p>Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.</p>	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	<p>Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.</p>	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- **выбирать в рацион питания полезные продукты**

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата		Основные виды учебной деятельности
			план	факт	
1	Вводное занятие	1	11.09		<p>Характеризуют важность регулярного питания. Объясняют важную роль соблюдения режима питания. Рацион питания, обед. Называют полезные продукты питания.</p> <p>Различают варианты завтрака. Сравнивают происхождение продуктов питания и их влияние на организм человека. Описывают питание в семье. Учатся выбирать самые полезные продукты.</p> <p>Различают вредные и полезные правила питания. Формируют основные принципы гигиены питания.. Используют правила здорового питания в жизни.</p> <p>Проводят практические занятия по составлению «Законов питания».</p>
2	Питание в семье	1	18.09		
3	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	25.09		
4	Полезные продукты. Практическая работа.	1	2.10		
5	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	9.10		
6	Правила питания.	1	16.10		
7	Гигиена питания.	1	23.10		
8	Практическое занятие «Законы питания».	1	30.10		
9	Оформление плаката правильного питания.	1	6.11		
10	Удивительное превращение пирожка.	1	13.11		
11	Режим питания школьника.	1	20.11		
12	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	27.11		
13	Тестирование по теме «Режим питания».	1	4.12		
14	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	11.12		
15	Составление меню для завтрака.	1	18.12		
16	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	25.12		
17	«Плох обед, если хлеба нет»	1	8.01		
18	Составление меню обеда.	1	15.01		

19	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1	22.01		<p>Характеризуют важность регулярного питания. Объясняют важную роль соблюдения режима питания. Рацион питания, обед. Называют полезные продукты питания. Различают варианты завтрака. Сравнивают происхождение продуктов питания и их влияние на организм человека. Описывают питание в семье. Учатся выбирать самые полезные продукты. Различают вредные и полезные правила питания. Формируют основные принципы гигиены питания. Используют правила здорового питания в жизни. Проводят практические занятия по составлению «Законов питания».</p>
20	Секреты обеда.	1	29.01		
21	Проведения «Праздника хлеба»	1	5.02		
22	Время есть булочки.	1	12.02		
23	Конкурс, викторина знатоки молока. Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	19.02		
24	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	26.02		
25	Пора ужинать	1	5.03		
26	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	12.03.		
27	Составление меню для ужина.	1	19.03		
28	Значение витаминов в жизни человека.	1	26.03		
29	Морепродукты.	1	2.04		
30	«На вкус и цвет товарища нет»	1	9.04		
31	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	16.04		
32	Как утолить жажду	1	23.04		
33	Праздник чая	1	30.04		
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	7.05		

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс

	<p>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.</p>	<p>«Сказка, сказка, сказка».</p>
<p>6. В ожидании гостей.</p>	<p>Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.</p>	<p>Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».</p>
<p>7. Молоко и молочные продукты</p>	<p>Беседа «Роль молока в питании детей». 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.</p>	<p>Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.</p>

8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Даты		Основные виды учебной деятельности
			план	факт	
1	Введение	1	14.09		<p>Характеризуют основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды.</p> <p>Объясняют, здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого.</p> <p>Называют условия хранения продуктов.</p> <p>Сравнивают основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды.</p> <p>Описывают правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;</p> <p>Различают столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.</p>
2	Из чего состоит наша пища	1	21.09		
3	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	28.09		
4	Что нужно есть в разное время года	1	5.10		
5	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	12.10		
6	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	19.10		
7	Конкурс кулинаров	1	26.10		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	2.11		
9	Составление меню для спортсменов	1	9.11		
10	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	16.11		
11	Где и как готовят пищу	1	23.11		
12	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	30.11		
13	Как правильно накрыть стол.	1	7.12		
14	Игра накрываем стол	1	14.12		
15	Молоко и молочные продукты	1	21.12		
16	Экскурсия на молокозавод	1	28.12		

17	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	4.01		<p>Формулируют правила сервировки стола.</p> <p>Анализируют важность употребления молочных продуктов.</p> <p>Используют составленное меню;</p> <p>Проводят анализ, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;</p>
18	Молочное меню	1	11.01		
19	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	1	18.01		
20	Конкурс «Венок из пословиц»	1	25.01		
21	Выпуск стенгазеты «Хлеб - всему голова»	1	1.02		
22	Оформление проекта « Хлеб - всему голова»	1	8.02		
23	Морепродукты.	1	15.02		
24	«На вкус и цвет товарища нет»	1	22.02		
25	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	1.03		
26	Как утолить жажду	1	8.03		
27	Игра «Посещение музея воды»	1	15.03		
28	Праздник чая	1	22.03		
29	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	29.03		
30	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	5.04		
31	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	12.04		
32	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	19.04		
33	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	26.04		
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	17.05		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Требования к результатам.

Личностные УУД:

- осознанность учения;
- учебная мотивация;
- самооценка;
- адекватное реагирование на трудности;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие доброжелательности к людям.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- осознанное построение речевого высказывания;
- смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации;
- построение логической цепи рассуждений;
- установление причинно-следственных связей;
- структурирование знаний;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков.

Коммуникативные УУД:

- речевая деятельность;
- слушать и понимать речь других;
- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;
- учиться работать в группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя

- проявление инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция.

Предполагаемые результаты

Изучение данного курса приносит неоценимую пользу:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Механизм оценки результатов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов питания.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктах;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для жизни человека.

