**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

 Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года № 187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Уроки здорового питания» (социальное направление)

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования начальное общее, 2 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 1

Учитель Паршина Ольга Петровна

Ф.И.О.

Программа разработана на основе:

Примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких ММ, Филипповой ТА, Макеевой А.Г , Москва: Издательство “Просвещение”, 2014 год ,

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1.**

**Планируемые результаты освоения программы «Уроки здорового питания»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

 — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 2.**

**Содержание учебного предмета**

 Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

 *1 модуль* ***"Разговор о правильном питании"***

**разнообразие питания**

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

**гигиена питания**:

"Как правильно есть";

**культура питания:**

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

 *2модуль* ***"Две недели в лагере здоровья"***

 **разнообразие питания:**

"Из чего состоит наша пища"

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

**гигиена питания и приготовление пищи:**

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

**этикет:**

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

**рацион питания:**

"Молоко и молочные продукты",

«Блюда из зерна»,

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Что и как приготовить из рыбы",

"Дары моря";

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

Раздел 3.

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата план  | Дата факт | Тема | Форма проведения | мониторинг |
| 1 | 8.09. |  | Вводное занятие Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?» | Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. |  |
| 2 | 15.09. |  | Из чего состоит наша пища. | Игра «Третий лишний», исценирование.  |  |
| 3 | 22.09. |  | Дневник здоровьяПищевая тарелка. | Игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. |  |
| 4 | 29.09. |  | Что нужно есть в разное время года. | Конкурс «Кулинарной книги». |  |
| 5 | 6.10. |  | Меню холодного зимнего дня. | игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» |  |
| 6 | 13.10. |  | Меню жаркого летнего дня. | Практическая работа «Мой напиток» |  |
| 7 | 20.10. |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Спортивное состязание, игра, конкурс загадок, частушки о питании,. |  |
| 8 | 10.11 |  | « Пищевая тарелка» спортсмена. | игра « Полезные продукты». |  |
| 9 | 17.11 |  | Где и как готовят пищу. | беседа |  |
| 10 | 24.11 |  | Экскурсия в школьную столовую | Экскурсия  |  |
| 11 | 1.12 |  | Игра «Знаток! | кроссворд |  |
| 12 | 8.13 |  | Как правильно накрыть стол | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». |  |
| 13 | 15.12 |  | Как правильно накрыть стол ( практикум) | Практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. |  |
| 14 | 22.12 |  | Молоко  | Игра – исследование « Это удивительное молоко». |  |
| 15 | 12.01 |  | Молочные продукты | Практическая работа «Молочное меню» |  |
| 16 | 19.01 |  | Кто работает на ферме? | Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина. |  |
| 17 | 26.01 |  | Блюда из зерна. | беседа |  |
| 18 | 2.02 |  | Конкурс « Венок из пословиц» |  |  |
| 19 | 9.02 |  | Игра «Хлебопеки» | Рассказ по картинкам |  |
| 20 | 16.02 |  | Какую пищу можно найти в лесу. | Игра « Походная математика». |  |
| 21 | 2.03 |  | « Там, на неведомых дорожках». | спектакль |  |
| 22 | 9.03 |  | « Мы рисуем мультфильм». | Экскурсия в лес ( вирт) |  |
| 23 | 16.03 |  | Что и как приготовить из рыбы. | рисунки « В подводном царстве» |  |
| 24 | 6.04 |  | « В подводном царстве» | загадки и пословицы о рыбах |  |
| 25 | 13.04 |  | Викторина « В гостях у Нептуна» |  |  |
| 26 | 20.04 |  | Дары моря. | Работа с энциклопедиями |  |
| 27 | 27.04 |  | Экскурсия в магазин |  |  |
| 28 | 4.05 |  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | беседа |  |
| 29 | 11.05 |  | Дневник здоровья. « Моё недельное меню». | Практическая работа |  |
| 30 | 18.05 |  | Конкурс « На необитаемом острове». | Командные игры |  |
| 31 | 25.05 |  | Как правильно вести себя за столом. | Ролевые игры |  |
| Итого: 31 час |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседания методического совета от 23.08. 2021 года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись Ф.И.О.23 августа 2021 года |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |