**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 \_**Разговор о правильном питании\_\_\_**\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования\_\_**начальное общее образование, 1,2,3 классы**

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

Количество часов в неделю \_\_\_\_**2**\_\_\_\_

Учитель \_**Куди Инна Анатольевна**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе **Программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009\_\_\_\_**

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

Учебник/учебники

\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**«Разговор о правильном питании»**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Первый уровень результатов «ученик научится»**

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

***Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»***

* *соблюдать правила рационального питания;*
* *определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);*
* *различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);*
* *корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;*
* *самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.*

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД**:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:**

* Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
* Слушать и понимать речь других
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

* Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
* Выделять существенные признаки предметов
* Сравнивать между собой предметы, явления
* Обобщать, делать несложные выводы
* Определять последовательность действий

**Раздел 2. Содержание курса «Разговор о правильном питании» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности | Формы организации занятий |
| 1.**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»;  **2.гигиена питания:**  «Как правильно есть»;  **3.режим питания:**  «Удивительные превращения пирожка»;  **4.рацион питания:**  «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-  «Плох обед, если хлеба нет»,  «Полдник. Время есть булочки»,  «Пора ужинать»,  «Если хочется пить»;  **5.культура питания:**  «На вкус и цвет товарищей нет», | 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. | Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).  Фронтальная работа  Индивидуальная работа |

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | | Название раздела, темы урока | Количество часов | Мониторинг и формы контроля |
| план | факт |
| 1 | 3.09 |  | Вводное занятие | 1 | Устный опрос |
| 2 | 8.09 |  | Если хочешь быть здоров | 1 | Индивидуальные задания |
| 3 | 10.09 |  | Экскурсия в столовую | 1 |  |
| 4 | 15.09 |  | Питание в семье | 1 | Устный опрос |
| 5 | 17.09 |  | Проект «Любимые продукты и блюда моей семьи» | 1 | Устный опрос |
| 6 | 22.09 |  | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 | Фронтальный |
| 7 | 24.09 |  | Самые полезные продукты | 1 | Устный опрос |
| 8 | 29.09 |  | Экскурсия в магазин. | 1 | Устный опрос |
| 9 | 1.10 |  | Оформление дневника. | 1 | Фронтальный |
| 10 | 6.10 |  | Практическая работа. | 1 | Устный опрос |
| 11 | 8.10 |  | Игра «В магазин за продуктами» | 1 | Индивидуальный |
| 12 | 13.10 |  | Тестирование «Самые полезные продукты». | 1 | Устный опрос |
| 13 | 15.10 |  | Правила питания. | 1 | Устный опрос |
| 14 | 20.10 |  | Гигиена питания. | 1 | Фронтальный |
| 15 | 22.10 |  | Работа с дневником правильного питания. | 1 | Фронтальный |
| 16 | 10.11 |  | Практическое занятие «Законы питания». | 1 | Фронтальный |
| 17 | 12.11 |  | Оформление плаката правильного питания. | 1 | Устный опрос |
| 18 | 17.11 |  | Тестирование «Законы питания» | 1 |  |
| 19 | 19.11 |  | Удивительное превращение пирожка. | 1 | Устный опрос |
| 20 | 24.11 |  | Режим питания школьника. | 1 | Устный опрос |
| 21 | 26.11 |  | Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». | 1 | Устный опрос |
| 22 | 1.12 |  | Тестирование «Режим питания». | 1 | Устный опрос |
| 23 | 3.12 |  | Оформление плаката режим питания школьника | 1 | Фронтальный |
| 24 | 8.12 |  | Из чего варят кашу. | 1 | Устный опрос |
| 25 | 4.12 |  | Разнообразие каш для завтрака. | 1 | Устный опрос |
| 26 | 10.12 |  | Составление меню для завтрака. | 1 | Индивидуальные задания |
| 27 | 15.12 |  | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 | Индивидуальные задания |
| 28 | 17.12 |  | Игра «Поварята» | 1 | Фронтальный |
| 29 | 22.12 |  | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 | Фронтальный опрос |
| 30 | 24.12 |  | Экскурсия в булочную. | 1 | Индивидуальные задания |
| 31 | 12.01 |  | Игра «Путешествие Колобка» | 1 | Индивидуальный |
| 32 | 14.01 |  | Берегите хлеба каждую частицу | 1 | Устный опрос |
| 33 | 19.01 |  | Составление меню обеда. | 1 | Устный опрос |
| 34 | 21.01 |  | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 | Индивидуальные задания |
| 35 | 26.01 |  | Секреты обеда. | 1 | Индивидуальные задания |
| 36 | 28.01 |  | Брейн-ринг | 1 | Фронтальный |
| 37 | 2.02 |  | Работа с дневником правильного питания. | 1 | Индивидуальный |
| 38 | 4.02 |  | Поделка «Хлеб всему голова» | 1 | Фронтальный |
| 39 | 9.02 |  | Изготовление поделок | 1 | Индивидуальный |
| 40 | 11.02 |  | Конкурс «Поварята» | 1 | Индивидуальный |
| 41 | 16.02 |  | Проведения «Праздника хлеба» | 1 | Устный опрос |
| 42 | 18.02 |  | Проект «Плох обед, если хлеба нет». | 1 | Фронтальный опрос |
| 43 | 25.02 |  | Пора ужинать | 1 | Устный опрос |
| 44 | 2.03 |  | Секреты питания. Ужин | 1 | Индивидуальные задания |
| 45 | 4.03 |  | Составление меню ужина | 1 | Устный опрос |
| 46 | 9.03 |  | Работа с дневником правильного питания. | 1 | Индивидуальные задания |
| 47 | 11.03 |  | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 | Устный опрос |
| 48 | 16.03 |  | Тестирование «Пора ужинать» | 1 | Индивидуальные задания |
| 49 | 30.03 |  | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | Устный опрос |
| 50 | 1.04 |  | Практическая работа «Какой вкус?» | 1 | Устный опрос |
| 51 | 6.04 |  | Оформление плаката на вкус и цвет товарищей нет | 1 | Устный опрос |
| 52 | 8.04 |  | Как утолить жажду | 1 | Устный опрос |
| 53 | 13.04 |  | Игра «Живая и мертвая вода» | 1 | Фронтальный |
| 54 | 15.04 |  | Практическая работа «Чистая вода» | 1 | Устный опрос |
| 55 | 20.04 |  | Что помогает быть сильным и ловким | 1 | Устный опрос |
| 56 | 22.04 |  | Виды спорта | 1 | Устный опрос |
| 57 | 27.04 |  | Олимпийские игры | 1 | Фронтальный |
| 58 | 29.04 |  | Веселые старты | 1 | Фронтальный |
| 59 | 4.05 |  | Витаминные продукты | 1 | Индивидуальный |
| 60 | 6.05 |  | Конкурс витаминных салатов | 1 | Устный опрос |
| 61 | 11.05 |  | Конкурс поделок «Витаминные продукты» | 1 | Устный опрос |
| 62 | 13.05 |  | Тестирование «Овощи и фрукты» | 1 | Устный опрос |
| 63 | 18.05 |  | Подготовка к празднику здоровья | 1 | Устный опрос |
| 64 | 20.05 |  | Оформление плаката по здоровому питанию | 1 | Устный опрос |
| 65 | 25.05 |  | Праздник здоровья | 1 | Устный опрос |
| 66 | 27.05 |  | Веселые старты | 1 | Индивидуальные задания |
|  |  |  | **Итого** | 66 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |