**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 курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

(спортивное направление)

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования начальное общее 4 класс

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

Количество часов в неделю 1 час

Учитель Пащенко Вера Анатольевна

Ф.И.О.

Программа разработана на основе

1.Примерной программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

(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. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

 **Личностные**

**Ученик научатся:** определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить; познавательный интерес к основам культуры питания.

 **Ученик получит возможность научиться:** использовать знания в повседневной жизни; проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

**Метапредметные**

**Регулятивные**

**Ученик научится:** самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения  видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать  определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи; умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных  и  познавательных задач;

 **Ученик получит возможность научиться:**  соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных  условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;   владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;  создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

**Коммуникативные**

**Ученик научится:** использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

**Ученик получит возможность научиться:** формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

**Познавательные**

**Ученик научится:** освоению 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.

**Ученик получит возможность научиться:** 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.

 **Предметные**

**Ученик научится:** 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;

 **Ученик получит возможность научиться:** 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 курса с указанием форм организаций учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание курса** | **Основные виды деятельности** |
| **1. Вводное занятие** | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| **2. Растительные продукты леса** | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.Игра «Походная математика»Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках» |
| **3. Рыбные продукты** | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадяхЭстафета поваров«Рыбное меню»Конкурс рисунков «В подводном царстве»Конкурс пословиц и поговорок» |
| **4. Дары моря** | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина«В гостях у Нептуна» |
| * 1. **Кулинарное путешествие по России**
 | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – рисунков «Вкусный маршрут»Игра – проект «Кулинарный глобус» |
| * 1. **Рацион питания**
 | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях.«Моё недельное меню» |
| * 1. **Правила поведения за столом**
 | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.Сюжетно – ролевые игры. |
| * 1. **Проектная деятельность.**
 | Определение тем и целей проектов, форм их организацииРазработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме«На необитаемом острове»Подбор литературы.Оформление проектов. |
| * 1. **Подведение итогов работы**
 |  |  |

**Формы организации учебных занятий**

* Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Раздел 3.**

**Календарно - тематическое планирование по курсу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | **Вводное занятие 1ч** | 1 | 07.09. |  |
| 2. | **Растительные продукты леса-3ч**Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 14.09. |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 | 21.09. |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 | 28.09. |  |
| 5. | **Рыбные продукты -4 ч**Игра – приготовить из рыбы. | 1 | 05.10. |  |
| 6. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | 12.10. |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 | 19.10. |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 | 09.11. |  |
| 9. | **Дары моря -5ч**Дары моря. | 1 | 16.11. |  |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | 23.11. |  |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | 30.11. |  |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | 07.12. |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 | 14.12. |  |
| 14. | **Кулинарное путешествие по России -6ч**Кулинарное путешествие по России. | 1 | 21.12. |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 | 28.12. |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  11.01. |  |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | 18.01. |  |
| 18. | Игра-проект «Кулинарный глобус» | 1 | 25.01. |  |
| 19. | Праздник «Мы за чаем не скучаем» | 1 | 01.02. |  |
| 20 | **Рацион питания -3ч**Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | 08.02. |  |
| 21. | Составление недельного меню | 1 | 15.02. |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | 22.02. |  |
| 23. | **Правила поведения за столом – 3ч**Как правильно вести себя за столом | 1 | 01.03. |  |
| 24. | Практическая работа | 1 | 15.03. |  |
| 25. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | 29.03. |  |
| 26. | Накрываем праздничный стол | 1 | 05.04. |  |
| 27 -28 | **Проектная деятельность – 9 ч**Проект «На необитаемом острове»» | 2 | 12.04.19.04. |  |
| 29-30 | Проект «Идем в гости» | 2 | 26.04.17.05.. |  |
| 31 | Викторина «Вкусное –Полезное» | 1 |  24.05. |  |
| 32 | Конкурс на лучший стол | 1 |  31.05 |  |
| **Итого -32 часа** |

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