

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021 г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А.Рай

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  
Спортивно-оздоровительное направление деятельности  
Уровень общего образования 3а  
Начальное общее образование  
Количество часов 34  
Учитель Вылегжанина Ю.В.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса разработана на основе ФГОС НОО, на базе программы начального общего образования-УМК программы «Разговор о правильном питании» для 3-4 классов.

### **Пояснительная записка.**

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

### **Цели и задачи изучения программы.**

**Цель программы** – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

#### **Задачи:**

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания;
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

### **Место и роль учебного курса в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 3а классе отводится 1 час в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, в 3а классе данная программа рассчитана на 34 часа при нормативной продолжительности учебного года 34 учебные недели.

### **Раздел 1. Планируемые результаты изучения программы**

**Личностными результатами** освоения, учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса.**

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 3 классов.

Одной из трех содержательных частей шестилетней программы «Разговор о правильном питании» является программа «Две недели в лагере здоровья» для 3-4 классов.

*УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:*

Рабочая тетрадь для учащихся «Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс);

Методическое пособие для педагогов;

Буклеты для родителей;  
Плакаты;  
Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

*Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»* предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

- с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

- навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

**Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:**

### ***Разнообразие питания***

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 гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

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.

### ***Этикет***

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. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. 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.

## **Раздел 3.**

### **Тематическое планирование.**

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки прохождения</b>
1	Разнообразие питания.	8	01.09 – 20.10
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	8	27.11 – 22.12
3	Этикет	10	12.01 – 23.03
4	Рацион питания	8	06.04 – 25.05

Приложение 1.

**Раздел 3. Календарно - тематическое планирование 3а**

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с героями программы	Беседа	1	01.09	
2	Повторение основных правил правильного питания	Круглый стол	1	08.09	
3 4	Из чего состоит наша пища	Презентация	2	15.09 22.09	
5	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Практическая работа	1	29.09	
6 7	Оформление стенгазеты о составе пищи	Практическая работа	2	06.10 13.10	
8 9	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Игра	2	20.10 27.10	
10	Конкурс рисунков «Самая веселая зарядка»	Конкурс	1	10.11	
11	Оформление дневника здоровья	Практическая работа	1	17.11	
12 13	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Круглый стол	2	24.11 01.12	
14	Конкурс стихов «Закаляйся!»	Конкурс	1	08.12	
15 16	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа	2	15.12 22.12	
17	Составление меню для спортсменов	Практическая работа	1	12.01	
18	Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»	Праздник	1	19.01	
19 20	Где и как готовят пищу	Презентация	2	26.01 02.02	
21	Экскурсия в столовую	Экскурсия	1	09.02	
22 23	История появления посуды	Беседа	2	16.02 02.03	
24	Конкурс кроссвордов «Кухонная утварь»	Конкурс	1	09.03	
25 26	Блюда из зерна	Презентация	2	16.03 23.03	
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Игра	1	06.04	
28 29	Молоко и молочные продукты	Чаепитие	2	13.04 20.04	
30 31	Как молоко попадает на стол	Беседа	2	27.04 04.05	
32 33	Праздник лета	Чаепитие	2	11.05 18.05	
34	Подведение итогов		1	25.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Богдановской СОШ  
От «31» августа 2021 года № 1  
\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_  
Т.Д. Хоперскова  
«31» августа 2021 года