

**Ростовская область Кашарский район х.Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Талловеровская СОШ

Приказ от 28.08.2023 № 77

Переверзева Н.Н./



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
2023-2024 учебный год

Уровень образования, класс: начальное общее образования, 1 класс

Количество часов: 33 часа в год, 1 час в неделю

Учитель: Савченко Людмила Александровна

Категория: высшая квалификационная

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, УМК «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» М. М. Безруких, А.Г.Макеева, Т. А. Филипповой. Москва Nestle 2019

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Ученик научится:

- 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

Ученик научится:

- 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

Обучающийся научится:

- 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
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

II.Содержание курса внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Формы организации	Виды деятельности
1.	Поговорим о продуктах Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу. Игра « Праздник урожая»	Беседа. Рассказ. Рисование. Исследование. Опыт Игра.	Определять полезные продукты. Различать полезные и вредные продукты. Объяснять, для чего необходима еда нашему организму Анализировать, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто. Определять время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника. Анализировать пользу молочных, мясных и рыбных продуктов. Знакомство с разнообразием хлебных изделий. Рассказывать о пользе хлеба, значение обеда, количество блюд во время обеда. Оценивать пользу и вред продуктов с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. Демонстрировать из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. Доказывать, что овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Учиться правилам этикета: правильно накрыть стол, подбирать предметы сервировки стола. Демонстрировать умение
2.	Давайте узнаем о продуктах Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной блюда из зерна. Хлеб – всему голова. Молоко и молочные продукты. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Мясо и мясные блюда. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Всякому овощу – своё время. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной.	Заочное путешествие Практическая работа Экскурсия Конкурс рисунков Игра-конкурс . Просмотр видеофильма. Анкетирование Отгадывание загадок.	
3	Поговорим о правилах этикета. Как правильно есть. Режим питания. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть рыбу.	Раскрашивание Разгадывание кроссвордов. Ролевая игра Ведение дневника «Что ел сегодня» Составление меню. Встреча с	
4.	Из истории русской кухни. Щи да каша – пища наша.		

	Что готовили наши прабабушки. Народные праздники, их меню и здоровье. Кулинары, повара – волшебники. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. Праздник здоровья.	поварами. Праздник – отчёт по теме.	правильно вести себя за столом Различать вредные и полезные привычки в питании. Интервьюирование бабушек, поваров
--	--	---	--

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Факт
I четверть (9ч).				
1	Поговорим о продуктах Введение.	9 1	06.09	
2	Если хочешь быть здоров.	1	13.09	
3	Поговорим о пище.	1	20.06	
4	Из чего состоит наша пища.	1	27.09	
5	Полезные и вредные привычки.	1	04.10	
6	Самые полезные продукты.	1	11.10	
7	Как правильно составить свой рацион питания.	1	18.10	
8	Как готовят пищу. Игра « Праздник урожая»	1	25.10	
II четверть (7ч)				
9	Давайте узнаем о продуктах Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной блюда из зерна.	10 1	08.11	
10	Хлеб – всему голова.	1	15.11	
11	Молоко и молочные продукты.	1	22.11	
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1	29.11	
13	Мясо и мясные блюда.	1	06.12	
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	1	13.12	
15	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1	20.12	
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	27.12	
III четверть (7ч)				

17	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень		10.01	
18	. Всякому овощу – своё время.		17.01	
19	Дары леса. Где найти витамины зимой и весной.	1	24.01	
20	Поговорим о правилах этикета. Как правильно есть. Режим питания.	1	31.01	
21	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	5 1	07.02	
22	Как правильно вести себя за столом.	1	14.02	
Дополнительные каникулы с 14.02 по 20.02				
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок	1	28.02	
24	Вредные и полезные привычки в питании.	1	06.03	
25	Как правильно есть рыбу.	1	13.03	
26	Игра « Мы идём в гости. Мы встречаем гостей»		20.03	
IV четверть (9 ч)				
27	Из истории русской кухни. Щи да каша – пища наша.	9 1	03.04	
28	Что готовили наши прабабушки.	1	10.04	
29 30	Народные праздники, их меню и здоровье.	2	17.04 24.04	
31	Кулинары, повара – волшебники.	1	08.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1	15.05	
33	Праздник здоровья.	1	22.05	

Всего 33ч

В соответствии с годовым календарным учебным графиком работы МБОУ Талловеровской СОШ, расписания уроков на 2023-2024 учебный год на проведение внеурочной деятельности «Формула здорового питания» в 1 классе выделен 1 час в неделю – **33 часа в год.**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

От 28.08.2023г. № 1

Подпись руководителя МС

Никонова Н.Р.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Никонова Н.Р.

подпись Ф.И.О.

28.08.2023г.

дата

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024