

Ростовская область Капшарский 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, 3 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 Nestle2019

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Ученик научится:

- 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;

Познавательные

Обучающийся 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы.

II Содержание курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Формы организации	Виды деятельности
1.	Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье. зелень. Всякому овощу – своё время. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. «Основы теоретических знаний» Важность правильного питания. Самые полезные продукты Самые вредные продукты и добавки Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая. Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Что такое жажда. Спорт и правильное питание. Молоко и молочные продукты.	Ролевые игры Ситуационные игры Образно-ролевые игры Проектная деятельность Дискуссия, обсуждение. Просмотр видеофильмов. Анкетирование	Изображение участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях игра «Кафе». Четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат Позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору. Пантомима – изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка». основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п. Учиться правилам этикета: правильно накрыть стол, подбирать предметы
3	«Практикум» Практическая работа «Я эксперт» Как сервировать стол.		

	Проектная работа «Каша – еда наша» Практическая работа «Как составить меню недели» Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.» Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Безопасность на кухне.	Отгадывание загадок. Раскрашивание Разгадывание кроссвордов.	сервировки стола. Оценивать пользу и вред продуктов с разным вкусом, Различать полезные и вредные продукты. Составлять меню
--	--	---	---

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
I четверть (8ч).				
1	Важность правильного питания.	1	01.09	
2	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	08.09	
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	15.09	
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	22.09	
5 6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	29.09 06.10	
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	13.10	
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	20.10	
9			27.10	
II четверть (8ч)				
10	Овощи и их польза.	1	10.11	
11	Что нам осень принесла.	1	17.11	
12	Урок-игра «Лесное лукошко»	1	24.11	
13 14	Как правильно есть.	1	01.12	
15	Как сервировать стол.	2	08.12 15.12	
16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	22.12	
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	29.12	
III четверть (10ч)				
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	12.01	
19	Полдник. Время есть булочки.	1	19.01	
20	Пора ужинать.	1	26.01	
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	02.02	
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	09.02	
23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	16.02	
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	01.03	

25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	15.03	
26	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	22.03	
IV четверть (7 ч)				
27	Спорт и правильное питание.	1	05.04	
28	Где и как готовят пищу.	1	12.04	
29	Практическая работа «Безопасность на кухне»	1	19.04	
30	Хлеб – всему голова.	1	26.04	
31	Кто работает на ферме?	1	03.05	
32	Молоко и молочные продукты.	1	17.05	
33	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Итоговое занятие	1	24.05	

Всего 33 часа

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 3 классе выделен 1 час в неделю – 34 часа в год.

В связи с наличием праздничных дней и перенесёнными выходными днями в 2023 – 2024 году в тематическом планировании происходит уплотнение учебного материала до **33 часов 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

подпись

Никонова Н.Р.

28.08.2023г.

дата

Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024