

Бюджетное учреждение общеобразовательное учреждение  
Кара-Чыраанская средняя общеобразовательная школа с. Кара-Чыраа  
Сут-Хольского кожууна Республика Тыва

Согласована:

ЗД по УВР: Каф /Кара-оол Р.Ю/  
от « 31 » 08 2023г.

Утвержден приказом № \_\_\_\_\_  
директор школы: Ондар Ю.Б. Ондар/  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
начальная общего образования  
**«Разговор о правильном питании и школьном питании»**

Составитель: учитель начальных классов:

Ховалыг А.С.

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена на основании следующих документов:**

- ❖ федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ❖ образовательная программа начального общего образования МБОУ Кара-Чыраанской СОШ;
- ❖ образовательная программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании» и методическое пособие для учителя М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» - М.: Nestle, 2019.

**Программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год)**

### **Планируемые результаты освоения содержания курса**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

#### **Личностные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

- ❖ представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- ❖ представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- ❖ представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- ❖ навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- ❖ уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- ❖ 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 результаты**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

- ❖ принимать и сохранять учебную задачу;
- ❖ планировать свои действия;
- ❖ осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- ❖ адекватно воспринимать оценку своей работы;
- ❖ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ❖ высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- ❖ работать по предложенному учителем плану.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ❖ отличать верно выполненное задание от неверного;
- ❖ совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

### ***Обучающийся научится:***

- ❖ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ❖ делать предварительный отбор источников информации.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- ❖ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

### ***Коммуникативные УУД***

#### ***Обучающийся научится:***

- ❖ выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ❖ совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- ❖ донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- ❖ оформлять свою мысль в устной речи.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ слушать и понимать речь своих собеседников.

### **Предметные результаты**

#### ***Обучающийся научится:***

- ❖ соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- ❖ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- ❖ выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ❖ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ❖ соблюдать правила и основы рационального питания.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ❖ различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

### ***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

- ❖ понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- ❖ соблюдать правила питания;
- ❖ выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- ❖ соблюдать правила культуры поведения за столом;
- ❖ составлять меню приёма пищи;
- ❖ соблюдать режим питания.

### ***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:***

- ❖ правильно питаться;
- ❖ отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- ❖ соблюдать правила этикета за столом;
- ❖ вести здоровый образ жизни.

**Учебно – тематический план курса «Разговор о правильном питании» - 3 класс».**

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Давайте познакомимся.	2 ч.
2.	Из чего состоит наша пища.	3 ч.
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1 ч.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6 ч.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4 ч.
6.	Где и как готовят пищу.	6 ч.
7.	Блюда из зерна.	7 ч.
8.	Молоко и молочные продукты.	6 ч.
	Итого:	35

**Краткое содержание тем учебного курса  
«Разговор о правильном питании» - 3 класс».**

**Давайте познакомимся (2ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (3 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров ( 6 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

**Блюда из зерна (7 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

## **Молоко и молочные продукты (6 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

### **Виды и формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме

- ❖ анкетирования;
- ❖ тестирования;
- ❖ выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- ❖ выставок работ учащихся;
- ❖ праздников;
- ❖ игр;
- ❖ викторин.

В том числе:

- ❖ оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- ❖ оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

### **Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М– М.: Nestle, 2019., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## Календарно-тематическое планирование

Рабочих недель – 35

Часов – 35 (1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема
	по плану	Корректировка (если необходимо)	Тема урока
<b>Тема 1. Давайте познакомимся (2ч.)</b>			
1			Давайте познакомимся.
2			Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.
<b>Тема 2. Из чего состоит наша пища (3 ч.)</b>			
3			Из чего состоит наша пища.
4			Как питательные вещества влияют на наш организм.
5			Практическая работа «Готовим себе завтрак».
<b>Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)</b>			
6			Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
<b>Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)</b>			
7			Закаляйся, если хочешь быть здоров.
8			Что нужно есть в разное время года.
9			Оформление дневника здоровья.
10			Конкурс кулинаров.
11			Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.
12			Игра «В гостях у тетушки Припасихи».
<b>Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)</b>			
13			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
14			Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
15			Как правильно составить свой рацион питания.
16			Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
<b>Тема 6. Где и как готовят пищу (6 ч.)</b>			
17			Где и как готовят пищу.
18			Экскурсия в школьную столовую.
19			Как правильно хранить продукты.
20			Как правильно накрыть на стол.
21			Как вести себя за столом.
22			Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
<b>Тема 7. Блюда из зерна (7 ч.)</b>			
23			Блюда из зерна.
24			Путь от зерна к батону
25			Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».
26			Игра – конкурс «Хлебопеки»
27			Праздник «Хлеб – всему голова».
28			Каша – пища наша.
29			Оформление проекта «Хлеб - всему голова».
<b>Тема 8. Молоко и молочные продукты (6 ч.)</b>			

30			Молоко и молочные продукты.
31			Пейте, дети, молоко будете здоровы!
32			Что можно приготовить из молока.
33			Молочные продукты –вкусно и полезно.
34			Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».
35			Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».
<b>Итого: 35 часов</b>			

