

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 27 .08.2021 г. Руководитель МО _____ (Новыдарская Н.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27 .08.2021 г. _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27 .08.2021 г. Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко. Приказ от 27 .08.2021 г. №
--	--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования, класс: начальное общее, 1 класс

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Колебаева В.А.

2021-2022 учебный год

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373)
- Приказ от 29.12.2014 № 1643 Минобрнауки России «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;

- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;

- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;

- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2019

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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 обучающимися. 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.
-

Место курса в учебном плане

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на изучение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1-4 классах начальной школы отводится по 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 32 часа в год. В соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, **фактически курс рассчитан 1 класс-32 уч. ч.** Программный материал будет реализован полностью за счёт занятий.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий
- **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**
- Ученики должны знать:
 - - полезные продукты;
 - - правила этикета;
 - - роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- После первого года обучения ученики должны уметь:
 - - соблюдать режим дня
 - - выполнять правила правильного питания;
 - - выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема раздела	Основное содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1. 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».	Совершить экскурсию в столовую. Познакомиться с разнообразными полезными продуктами. Готовить проекты «Витаминная семейка».

	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».	
2. Самые полезные продукты	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.	Совершить экскурсию в магазин и познакомиться с наличием полезных продуктов. Познакомиться с набором вредных для здоровья продуктов.
3. Правила питания.	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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи.	Оформить плакат с правилами поведения за столом в школьной столовой, в гостях. Подготовить проект «Вкусные традиции моей семьи»
4. 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.	Составить меню на каждый день. Обмениваться бабушкиными рецептами.
5. Из истории русской кухни. Обобщающее занятие	Знакомство с историей русской кухни.	Принимать участие в конкурсах, викторинах по обобщению пройденного за год

Раздел 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды контроля	Дата план	Дата факт
1	Если хочешь быть здоров	1	текущий	2.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	текущий	9.09	
3	Полезные и вредные привычки	1	текущий	16.09	
4	Самые полезные продукты	1	текущий	23.09	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	текущий	30.09	
6	Удивительное превращение пирожка	1	текущий	7.10	
7	Твой режим питания	1	текущий	14.10	
8	Из чего варят каши	1	текущий	21.10	
9	Как сделать кашу вкусной	1	текущий	28.10	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	текущий	11.11	
11	Хлеб всему голова	1	текущий	18.11	
12	Полдник	1	текущий	25.11	
13	Время есть булочки	1	текущий	2.12	
14	Пора ужинать	1	текущий	9.12	
15	Почему полезно есть рыбу	1	текущий	16.12	
16	Мясо и мясные блюда	1	текущий	23.12	

17	Где найти витамины зимой и весной	1	текущий	13.01	
18	Всякому овощу – свое время	1	текущий	20.01	
19	Как утолить жажду	1	текущий	27.01	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	текущий	3.02 10.02	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	текущий	24.02	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	текущий	3.03 10.03	
25	Каждому овощу – свое время	1	текущий	17.03	
26-27	Народные праздники, их меню	2	текущий	7.04 14.04	
28	Как правильно накрыть стол.	1	текущий	21.04	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	текущий	28.04	
30	Щи да каша – пища наша	1	текущий	5.05	
31	Что готовили наши прабабушки.	1	текущий	12.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	текущий	19.05	