

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
«ГОРОД КЛИНЦЫ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 Г. КЛИНЦЫ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ул.Свердлова 152 г.Клинцы ,Брянской области, 243140 тел./факс
8(48336)5-20-49,5-20-47 E-mail: klsch7@bk.ru ОКПО 22348270, ОГРН
1023201340216, ИНН/КПП 3203007247/324101001

=====

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании »

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 1 год для обучающихся 3 класса. Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с Положением о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы № 7 г. Клинцы Брянской области и определяет организацию образовательной деятельности руководителя курса в школе по учебному курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является частью ООП НОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, с указанием на форму проведения занятий и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена на заседании методического объединения , согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ – СОШ № 7.

Дата: 06.09.2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г. КЛИНЦЫ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Председатель МС

Директор

Ишутина С.Г.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

Куриленко А.В.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

Кравченко В.Н.
Приказ № 194
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Клинцы 2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности “Разговор о правильном питании” составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
 - Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
 - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
 - Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
 - Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
 - Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020№ 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
 - Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);
- Положением о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы № 7 г. Клинцы Брянской области, утвержденным приказом по МБОУ – СОШ № 7 от 31.08.2022 года № 157

Программа разработана на один учебный год, рассчитана на 34 часа (1 урок в неделю) для обучающихся 3 класса.

Цели и задачи.

Цели данного курса:

- формирование представлений о здоровье;
- мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;
- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья;
- закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Личностные результаты

- ✓ внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Разговор о правильном питании», к школе;
- ✓ интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложенной в учебнике и учебных пособиях;
- ✓ ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей;
- ✓ понимание причин успеха в учебе;
- ✓ оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;

Метапредметные результаты

Познавательные:

- ✓ Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- ✓ Делать предварительный отбор источников информации:
ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). 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 всего класса.

Регулятивные :

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- ✓ Учиться работать по предложенному учителем плану.
- ✓ Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Коммуникативные:

- ✓ выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;
- ✓ воспринимать другое мнение и позицию;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ умению договариваться, приходиться к общему решению (во фронтальной деятельности под руководством учителя);
- ✓ строить понятные для партнера высказывания;
- ✓ задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.

Предметные результаты

В процессе освоения содержания курса у обучающихся формируются общие учебные умения, навыки и способы познавательной деятельности, предусматриваемые стандартом начального общего образования:

- ✓ работать с учебником, энциклопедиями;
- ✓ работать с памятками, алгоритмами, схемами-опорами;
- ✓ рассуждать, участвовать в беседе, в дискуссии;
- ✓ уметь работать в паре, группе, индивидуально;
- ✓ уметь оценить себя, товарища;
- ✓ формировать коммуникативные умения;
- ✓ развивать познавательные, интеллектуально-учебные умения;
- ✓ уметь пользоваться приобретенными знаниями в повседневной практической жизни.

Планируемые результаты освоения курса

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ социальным знаниям (навыки приема пищи, влияние пищи на рост и развитие ребенка, разнообразие питания как основа сбалансированного питания и т. п.), первичного понимания культуры и гигиены питания. ✓ опыту позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человек. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ поддерживать устойчивый интерес к правильному питанию ✓ оценивать (с участием взрослых) свое здоровье и здоровье своей семьи; ✓ различать виды полезных продуктов питания; ✓ рассчитывать свой рацион питания в случае изменения нагрузки или образа жизни

Содержание

№	Название тематических разделов	Кол -во часов	Содержание учебных тем раздела
1	Культура и гигиена питания	10	Режим питания. Навыки приема пищи. Влияние пищи на рост и развитие ребенка. Индивидуальные предпочтения в питании. Режим употребления жидкости. Целебные источники и минеральные воды. Что нельзя есть в детском возрасте и почему.
2	Продукты питания. Витамины, минералы	12	Поставщики витаминов – овощи. Лук – от семи недугов. Фрукты – солнечные плоды. Сухофрукты. Ценность меда. Ягоды – витаминный клад. Наш друг – молоко. Кисломолочные продукты. Крупы. Мясо, мясопродукты. Рыба и морепродукты. Яйца, масла.
3	Безопасное питание.	12	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита. Ожирение – враг человека. Пищевые диеты. Что это такое? Питание во время болезни и после. Питание при аллергии. Пищевые отравления. Гельминтозы. Энергетическая ценность питания ученика. Питание при умственных нагрузках. Питание при занятиях спортом. Практическая работа «Составление меню для школьника». Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.
	Итого	34	

Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
МОДУЛЬ 1. Культура и гигиена питания.	10
МОДУЛЬ 2. Продукты питания. Витамины, минералы.	12
МОДУЛЬ 3. Безопасное питание.	12
ИТОГО	34

Тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»

(34 часа, 1 ч. в неделю) 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения	Дата проведения		Причина корректировки
				по плану	по факту	
Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч)						
1.	Режим питания.	1	Беседа			
2.	Навыки приема пищи.	1	Беседа			
3.	Влияние пищи на рост и развитие ребенка.	1	Мини - исследование			
4.	Индивидуальные предпочтения в питании.	1	Мини - исследование			
5.	Режим употребления жидкости	1	Беседа			
6.	Целебные источники и минеральные воды	1	Проект			
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему.	1	Беседа			
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1	Беседа			
9.	Виды кулинарной обработки	1	Беседа			
10.	Способы хранения пищи.	1	Мини - исследование			
Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)						
11.	Поставщики витаминов – овощи.	1	Беседа			
12.	Лук – от семи недугов.	1	Проект			
13.	Фрукты – солнечные плоды.	1	Мини - исследование			
14.	Сухофрукты.	1	Проект			
15.	Ценность меда.	1	Проект			
16.	Ягоды – витаминный клад.	1	Проект			
17.	Наш друг – молоко.	1	Мини -			

			исследование			
18.	Кисломолочные продукты.	1	Проект			
19.	Крупы.	1	Проект			
20.	Мясо, мясопродукты.	1	Проект			
21.	Рыба и морепродукты.	1	Мини - исследование			
22.	Яйца, масла.	1	Проект			
Раздел III .Безопасное питание (12 ч)						
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.	1	Беседа			
24.	Ожирение – враг человека.	1	Беседа			
25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1	Беседа			
26.	Питание во время болезни и после.	1	Беседа			
27.	Питание при аллергии.	1	Беседа			
28.	Пищевые отравления.	1	Беседа			
29.	Гельминтозы.	1	Беседа			
30.	Энергетическая ценность питания ученика.	1	Проект			
31.	Питание при умственных нагрузках.	1	Мини - исследование			
32.	Питание при занятиях спортом.	1	Мини - исследование			
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника».	1	Практическая работа			
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	КВН			

Используемая литература:

№	Автор, год издания	Название пособия	Вид пособия
1.	Безруких М. М., Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	«Азбука правильного питания»	Методическое пособие для учителя
2.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г	Разговор о здоровье и правильном питании.	Пособие для учителя
3.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015г.	Разговор о правильном питании.	Методическое пособие для учителя,
4.	Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	Рабочая тетрадь для школьников.	Пособие для учителя

Интернет-источники

- ✓ <http://prozagadki.ru/>
- ✓ https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241
- ✓ https://znanio.ru/media/prezentatsiya_intellektualnyj_klub_myslitel_dlya_zanya_tij_po_vneurochnoj_deyatelnosti_2_4_klassy-141072
- ✓ <http://ddtcentr.edusite.ru/p34aa1.html>