

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ г. Мурманска СОШ № 3
на **2019-2024** г.г.
(приказ от 31.08.2019 г. № _____/О)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Спортивно-оздоровительное направление

Уровень образования	Класс(ы)	Срок реализации программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Общее количество часов по программе
Начальное общее образование	1-4	4 года	1 кл 1 ч.	1 кл 30 ч.	132 ч.
			2 кл 1 ч.	2 кл 34 ч.	
			3 кл 1 ч.	3 кл 34 ч.	
			4 кл 1 ч.	4 кл 34 ч.	

Составитель:
Пыхалова Таисия Геннадьевна,
учитель начальных классов

г. Мурманск, 2019 г.

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» 1-4 класс
(спортивно-оздоровительное направление)

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1	Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373, в ред. приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576)
2	Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска "Средняя общеобразовательная школа № 3" на 2019-2024 г.г.
1	программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО под руководством М.М. Безруких, директора института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011

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

Задачи программы:

- 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.

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках части учебного плана МБОУ г. Мурманска СОШ № 3, формируемого участниками образовательных отношений. Программа рассчитана на 132 часа (по 30 часов в год в 1 классе - 1 час в неделю; по 34 часа в год во 2- 4 классах - 1 час в неделю). Продолжительность занятия в 1-4х классах 35-45 минут (в период Поляной ночи – 40 минут). Форма проведения занятия – групповая. Количество обучающихся в группе – 15 – 25 человек.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанного понимания эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
 - *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
 - *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач*

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Тема	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
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	Групповая работа. Работа в парах. Фронтальная работа Индивидуальная работа	Игровая (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры), дискуссии, Трудовая Познавательная Проблемно-

	<p>продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.</p>		ценностное общение
<p>Гигиена питания и приготовление пищи</p>	<p>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.</p>		
<p>Этикет</p>	<p>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 вилок.</p>		

	Вкусные традиции моей семьи.		
Рацион питания	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.		
Из истории русской кухни	Традиции русской кухни		

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теори я	практика	
1 класс					
1	Если хочешь быть здоров	1	1		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, рисунков
2	Из чего состоит наша пища	1	1		
3	Самые полезные продукты . Как правильно есть (гигиена питания)	1	1		
4	Удивительное превращение пирожка	1	1		
5	Из чего варят каши Как сделать кашу вкусной	1	1		
6	Хлеб всему голова Плох обед, коли	1	1		

	хлеба нет				«Мы – за здоровое питание»
7	Полдник Время есть булочки	1	1		
8	Пора ужинать Почему полезно есть рыбу	1	1		
9	Мясо и мясные блюда	1	1		
10	Всякому овощу – свое время Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	1		
11	Как утолить жажду	1	1		
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		
13	Народные праздники, их меню	1	1		
14	Как правильно накрыть стол.	1		1	
15	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	1		
16	Что готовили наши прабабушки.	1	1		
17	Полезные и вредные привычки	1	1		
18	Пора ужинать	1	1		
19	Морепродукты.	1	1		
20	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1		
21	Составление меню для ужина.	1		1	
22	Праздник чая	1		1	
23	Путешествие по улице правильного питания.	1	1		
24	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1	

25	Как утолить жажду Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	
26	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	
27	Где найти витамины зимой и весной	1	1		
28	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	
29	Твой режим питания	1		1	
30	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1		
	Итого:	30	21	9	
2 класс					
1	Из чего состоит наша пища	1	1		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, рисунков «Мы – за здоровое питание»
2	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	
3	Что нужно есть в разное время года	1	1		
4	Оформление дневника здоровья	1		1	
5	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
6	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1		
7	Конкурс кулинаров	1		1	
8	Как правильно питаться, если	1	1		

	занимаешься спортом			
9	Составление меню для спортсменов	1		1
10	Где и как готовят пищу Экскурсия в столовую	1		1
11	Как правильно накрыть стол	1		1
12	Молоко и молочные продукты	1	1	
13	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
14	Молочное меню	1		1
15	Блюда из зерна Путь от зерна к батону	1	1	
16	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	1		1
17	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	
18	Лекарственные растения	1	1	
19	Кулинарное путешествие по России.	1	1	
20	Традиционные блюда нашего края	1	1	
21	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		1
22	Конкурс рисунков "Вкусный маршрут»	1		1
23	Дары моря.	1	1	
24	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
25	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
26	Игра – приготовить из	1		1

	рыбы.				
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
28	Составление недельного меню	1		1	
29	Конкурс кулинарных рецептов	1	1		
30	Как правильно вести себя за столом	1	1		
31	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
32	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
33	Накрываем праздничный стол	1		1	
34	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	
	Итого	34	14	20	
3 класс					
1	Если хочешь быть здоров	1		1	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, рисунков «Мы – за здоровое питание»
2	Из чего состоит наша пища	1		1	
3	Самые полезные продукты Как правильно есть (гигиена питания)	1		1	
4	Удивительное превращение пирожка	1	1		
5	Из чего варят каши Как сделать кашу вкусной	1		1	
6	Хлеб всему голова Плох обед, коли хлеба нет	1	1		
7	Полдник Время есть булочки	1	1		
8	Пора ужинать Почему полезно есть рыбу	1	1		

9	Мясо и мясные блюда	1	1	
10	Всякому овощу – свое время Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	1	
11	Как утолить жажду	1	1	
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	
13	Народные праздники, их меню	1	1	
14	Как правильно накрыть стол.	1		1
15	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	1	
16	Что готовили наши прабабушки.	1		1
17	Полезные и вредные привычки	1		1
18	Пора ужинать	1	1	
19	Морепродукты.	1	1	
20	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1	
21	Составление меню для ужина.	1		1
22	Праздник чая	1		1
23	Путешествие по улице правильного питания.	1	1	
24	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1
25	Как утолить жажду Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1
26	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1
27	Где найти витамины зимой и весной	1	1	
28	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
29	Твой режим питания	1		1
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
32	Праздник урожая	1		1
33	Итоговое занятие «Здоровое питание –	1	1	

	отличное настроение»				
34	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1		
	Итого	34	17	17	
4 класс					
1	Из чего состоит наша пища	1	1		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, рисунков «Мы – за здоровое питание»
2	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	
3	Что нужно есть в разное время года	1	1		
4	Оформление дневника здоровья	1		1	
5	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
6	6.Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1		
7	7.Конкурс кулинаров	1	1		
8	8.Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		
9	Составление меню для спортсменов	1		1	
10	Где и как готовят пищу Экскурсия в столовую	1		1	
11	Как правильно накрыть стол	1		1	
12	Молоко и молочные продукты	1	1		
13	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1	
14	Молочное меню	1		1	
15	Блюда из зерна Путь от зерна к батону	1	1		
16	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1		1	
17	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		
18	Лекарственные растения	1	1		
19	Кулинарное путешествие по России.	1	1		
20	Традиционные блюда нашего края	1	1		
21	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1		1	
22	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1	
23	Дары моря.	1	1		

24	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1	
25	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1	
26	Игра – приготовить из рыбы.	1		1	
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
28	Составление недельного меню	1		1	
29	Конкурс кулинарных рецептов	1	1		
30	Как правильно вести себя за столом	1	1		
31	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1	
32	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
33	Накрываем праздничный стол	1		1	
34	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	
	Итого	34	16	18	