

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черки-Гришинская основная общеобразовательная школа»
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
Зия Камартдинова З.Р.
« 29 » августа 2024 года



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
направление: спортивно-оздоровительное
для I-IV классов
Срок реализации 4 года

Составители:
Нефедова Марина Петровна
Камартдинова Зия Растямовна

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- 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 оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: **регулятивные, познавательные, коммуникативные.**

Регулятивные универсальные учебные действия

- 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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- 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;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнера;

**II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием
форм организации и видов деятельности**

1, 3 классы

Содержание	Формы организации занятий.	Виды деятельности
1. Разнообразиие питания.	Экскурсия в столовую.	Познавательная Досуговое общение
2. Самые полезные продукты	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	Игровая деятельность Познавательная Досуговое общение
3. Правила питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	Познавательная Досуговое общение
4. Режим питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	Игровая деятельность Познавательная Досуговое общение
5. Завтрак	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	Игровая деятельность Досуговое общение
6. Роль хлеба в питании детей	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	Игровая деятельность Познавательная
7. Проектная деятельность.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	Проектная деятельность Познавательная
8. Подведение итогов работы.	Творческий отчет вместе	Познавательная Досуговое общение

2, 4 классы

Содержание	Формы организации занятий.	Виды деятельности
1. Вводное занятие.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	Познавательная Досуговое общение
2. Состав продуктов.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	Игровая деятельность Познавательная Досуговое общение
3. Питание в разное время года	Рольные игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	Игровая деятельность Познавательная
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	Игровая деятельность Досуговое общение
5. Приготовление пищи	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Рольные игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Игровая деятельность Познавательная Досуговое общение
6. В ожидании гостей.	Рольные игры. Конкурс «Салфеточка».	Игровая деятельность Познавательная
7. Молоко и молочные продукты	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	Игровая деятельность Познавательная
8. Блюда из зерна	Рольные игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	Игровая деятельность Познавательная
9. Проект «Хлеб всему голова»	Проект	Проектная деятельность
10. Творческий отчет.	Отчет о проделанной работе	Игровая деятельность
11. Подведение итогов.	Итоги проделанной работы	Досуговое общение

**Календарно – тематическое планирование
1, 3 классы**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки питания	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26	Народные праздники, их меню	1
27	Народные праздники, их меню	1
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Творческий отчет.	1
34	Подведение итогов.	1

**Календарно – тематическое планирование
2, 4 классы**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Повар – профессия древняя.	1
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет.	1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34	Подведение итогов.	1