

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании Методического объединения классных руководителей протокол № 1 от «25» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО на заседании Педагогического совета протокол № 1 от «26» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 5» Л.М.Скиба «28» августа 2020 г. приказ № 488/1-ОД от 20.08.2020г.</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному
направлению «Разговор о правильном
питании» для 3А, 3Б, 3В, 3Г класса
на 2020-2021 учебный год**



Учитель: Валынщикова Наталия Анатольевна

Бийск
2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы курса «Две недели в лагере здоровья» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 — 80 с. ISBN 978-5-373-04821-7, основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 5».

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;

- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе пособия «Две недели в лагере здоровья» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 — 80 с. ISBN 978-5-373-04821-7

Рабочая программа рассчитана на 34 часа и реализуется в течение 34 учебных недель (1 час в неделю), что соответствует учебному плану.

Сроки реализации рабочей учебной программы – 2020-2021 учебный год.

2. Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание предмета

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». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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.

Этикет

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. Вкусные традиции моей семьи.

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.

Из истории русской кухни.

Народные национальные блюда. Народные праздники. Традиция встречать гостей.

4. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Давайте познакомимся!	1
2	Из чего состоит наша пища	2
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
6	Где и как готовят пищу	2
7	Блюда из зерна	2
8	Молоко и молочные продукты	3
9	Что можно есть в походе	2
10	Вода и другие полезные продукты	2
11	Что и как приготовить из рыбы	2
12	Дары моря	2
13	Кулинарное путешествие по России	3
14	Спортивное путешествие по России	3
15	Олимпиада здоровья	3
16	Дневник физического развития	1
17	Итоговое занятие «Чему я научился за год»	1

5. УМК

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 — 80 с. ISBN 978-5-373-04821-7.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 — 80 с. ISBN 978"5"373"04819"4

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	Примечание
1	Давайте познакомимся!	04.09.20	
2	Из чего состоит наша пища	11.09.20	
3	Из чего состоит наша пища	18.09.20	
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	25.09.20	
5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	02.10.20	
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров	09.10.20	
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров	16.10.20	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	23.10.20	
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	06.11.20	
10	Где и как готовят пищу	13.11.20	
11	Где и как готовят пищу	20.11.20	
12	Блюда из зерна	27.11.20	
13	Блюда из зерна	04.12.20	
14	Молоко и молочные продукты	11.12.20	
15	Молоко и молочные продукты	18.12.20	
16	Молоко и молочные продукты	25.12.20	
17	Что можно есть в походе	15.01.21	
18	Что можно есть в походе	22.01.21	
19	Вода и другие полезные продукты	29.01.21	
20	Вода и другие полезные продукты	05.02.21	
21	Что и как приготовить из рыбы	12.02.21	
22	Что и как приготовить из рыбы	19.02.21	
23	Дары моря	26.02.21	
24	Дары моря	05.03.21	
25	Кулинарное путешествие по России	12.03.21	
26	Кулинарное путешествие по России	19.03.21	
27	Кулинарное путешествие по России	02.04.21	
28	Спортивное путешествие по России	09.04.21	
29	Спортивное путешествие по России	16.04.21	
30	Спортивное путешествие по России	23.04.21	
31	Олимпиада здоровья	30.04.21	
32	Олимпиада здоровья	07.05.21	
33	Олимпиада здоровья	14.05.21	
34	Дневник физического развития	21.05.21	
35	Итоговое занятие «Чему я научился за год»	28.05.21	

