



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Бай-Хаак
Тандинского кожууна Республики Тыва

Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол № 1
Руководитель:  /Седипей Х.А./
От «28» августа 2023 г

Согласована
Заместителем по УВР
 Оюн С.В./
«28» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № 104/1
От «28» августа 2023 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 3 класса
Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования «Азбука
правильного питания» М. М. Безруких, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Уровень образования: начальное общее образование.
Количество часов в неделю: 1 ч.
Количество часов в год: 34 ч.
Уровень базовый

с. Бай-Хаак, 2023 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «**Разговор о правильном питании**».

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (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. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человек,), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- ✓ *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.

Познавательные УУД:

- ✓ 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.

✓ Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры.

✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

✓ Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ Слушать и понимать речь других.

✓ Составлять и анализировать текст.

✓ Строить собственные высказывания и суждения.

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметных результатов:

✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Выполнение программы «Разговор о правильном питании» рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Культура и гигиена питания. (10 ч)

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.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания.

Виды кулинарной обработки.

Способы хранения пищи.

Продукты питания. Витамины, минералы. (12 ч)

Поставщики витаминов – овощи.

Лук – от семи недуг.

Фрукты – солнечные плоды.

Сухофрукты.

Ценность меда.

Ягоды – витаминный клад.

Наш друг – молоко.

Кисломолочные продукты.

Крупы.

Мясо, мясопродукты.

Рыба и морепродукты.

Яйца, масла.

Безопасное питание.(12 ч)

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».

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»

(34 часа, 1 ч. в неделю) 3 класс

№ п/ п	Тема занятия	Кол во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч)					
1.	Режим питания.	1			
2.	Навыки приема пищи.	1			
3.	Влияние пищи на рост и развитие ребенка.	1			
4.	Индивидуальные предпочтения в питании.	1			
5.	Режим употребления жидкости	1			
6.	Целебные источники и минеральные воды	1			
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему.	1			
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1			
9.	Виды кулинарной обработки	1			
10.	Способы хранения пищи.	1			
Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)					
11.	Поставщики витаминов – овощи.	1			
12.	Лук – от семи недугов.	1			

13.	Фрукты – солнечные плоды.	1			
14.	Сухофрукты.	1			
15.	Ценность меда.	1			
16.	Ягоды – витаминный клад.	1			
17.	Наш друг – молоко.	1			
18.	Кисломолочные продукты.	1			
19.	Крупы.	1			
20.	Мясо, мясопродукты.	1			
21.	Рыба и морепродукты.	1			
22.	Яйца, масла.	1			
Раздел III. Безопасное питание(12 ч)					
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.	1			
24.	Ожирение – враг человека.	1			
25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1			
26.	Питание во время болезни и после.	1			
27.	Питание при аллергии.	1			
28.	Пищевые отравления.	1			
29.	Гельминтозы.	1			
30.	Энергетическая ценность питания ученика.	1			
31.	Питание при умственных нагрузках.	1			

32.	Питание при занятиях спортом.	1			
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника».	1			
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1			