

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 3
приказ от 31.08.2018 № 90
А.Д. Цуриков

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
на 2018-2019 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное
Начальное общее образование 16 класс
Количество часов: 30

Учитель: Просандеева Елена Викторовна
(ФИО учителя)


(подпись)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 1б класс

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1б классе являются следующие качества:

У обучающегося будут сформированы:

- умения определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умения использовать знания в повседневной жизни;
- умения в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умения проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- устойчивого интереса к новым способам познания;

Метапредметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1б классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей); обобщать (выделять класс объектов по к/л признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии.

1 класс – необходимый уровень:

- отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- сравнивать и группировать предметы;
- находить закономерности в расположении фигур по значению одного признака;
- называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности.

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1б классе являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1б класс

Разнообразие питания.

Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки питания.

Полезные продукты питания.

Самые полезные продукты. Как правильно есть (гигиена питания). Удивительное превращение пирожка.

Режим и правила питания.

Твой режим питания. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда.

Витамины в продуктах.

Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – свое время. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время.

Народные праздники, их меню.

Народные праздники, их меню. Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Игра «Здоровое питание – отличное настроение».

Подведение итогов.

Формы организации занятий.

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;
- сюжетно - ролевые игры;
- совместная работа с родителями.

Виды деятельности:

Дискуссионное общение, игра, беседы, решение ситуационных задач и т.д.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1б класс

Тема	Количество часов
Разнообразие питания	3
Полезные продукты питания	3
Режим и правила питания	10
Витамины в продуктах	9
Народные праздники , их меню	5
Итого	30

**4.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании». 16 класс**

№п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1 четверть			
Разнообразие питания (3 часа)			
1	07.09	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1
2	14.09	Из чего состоит наша пища	1
3	21.09	Полезные и вредные привычки питания	1
Полезные продукты питания (3 часа)			
4	28.09	Самые полезные продукты	1
5	05.10	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	12.10	Удивительное превращение пирожка	1
Режим и правила питания (10 часов)			
7	19.10	Твой режим питания	1
8	26.10	Из чего варят каши	1
2 четверть			
9	09.11	Как сделать кашу вкусной	1
10	16.11	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	23.11	Хлеб всему голова	1
12	30.11	Полдник	1
13	07.12	Время есть булочки	1
14	14.12	Пора ужинать	1
15	21.12	Почему полезно есть рыбу	1
16	28.12	Мясо и мясные блюда	1
3 четверть			
Витамины в продуктах (9 часов)			
17	18.01	Где найти витамины зимой и весной	1
18	25.01	Всякому овощу – свое время	1
19	01.02	Как утолить жажду	1
20	08.02	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21	22.02	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22	01.03	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	15.03	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	22.03	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
4 четверть			
25	05.04	Каждому овощу – свое время	1
Народные праздники , их меню (5 часов)			
26	12.04	Народные праздники, их меню	1
27	19.04	Народные праздники, их меню	1
28	26.04	Как правильно накрыть стол.	1
29	17.05	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
30	24.05	Щи да каша – пища наша Игра «Здоровое питание –	1

		отличное настроение». Подведение итогов.	
--	--	--	--

