

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

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

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Начальное общее образование** 3а класс  
**Количество часов:** 33

Учитель: Липенко Мария Анатольевна  
(ФИО учителя)

  
(подпись)

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3а класс**

**Личностными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3а классе являются следующие качества:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- составление своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### ***Регулятивные:***

- 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.

### ***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

### ***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3а классе являются следующие умения:

### ***Обучающийся научится:***

- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 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.

## **2.Содержание внеурочной деятельности внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». За класс**

### **Давайте знакомиться.**

Знакомство с героями. В Лагере Здоровья.

### **Из чего состоит наша пища.**

Питательные вещества и их роли для организма человека. Рациональное питание. Составление меню.

### **Здоровье в порядке -спасибо зарядке.**

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.

### **Закаляйся, если хочешь быть здоров.**

Закаливание. Правила закаливания воздухом. Закаливание. Правила закаливания водой

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

Зависимость рациона питания от физической активности человека. «Пищевая тарелка» спортсмена.

### **Где и как готовят пищу.**

Кухня. Техника безопасности. Экскурсия на кухню в школьной столовой.

### **Блюда из зерна.**

О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна. Блюда из зерна. Составление меню.

### **Молоко и молочные продукты.**

Молочные продукты и их польза. Викторина «Все из молока».

### **Что можно съесть в походе?**

Блюда из дикорастущих растений. Кроссворды «Дикорастущие растения».

### **Вода и другие полезные напитки.**

Вода, питьевой режим. Полезные напитки, источники питьевой воды.

### **Что и как можно приготовить из рыбы.**

О пользе и значении рыбных блюд Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края.

### **Дары моря.**

Морепродукты. Подготовка и защита проектов «День Нептуна».

### **«Кулинарное путешествие» по России.**

Кулинарные традиции и обычаи народов России. Традиционные блюда Ростовской области. Традиционная русская кухня.

### **Спортивное путешествие по России.**

Национальные спортивные игры.

### **Олимпиада здоровья.**

Олимпиадные задания о ЗОЖ.

### **Проект «Дневник физического развития».**

Проект «Дневник физического развития». Защита проектов «Дневник физического развития».

### Форма организации

Круглые столы, соревнования, олимпиады, ролевые игры, проекты.

### Виды деятельности

Игровая, познавательная. Чтение по ролям, выполнение самостоятельных заданий, рассказ по картинкам, игры по правилам — конкурсы, викторины.

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». За класс

Название темы	Количество часов
Давайте знакомиться	2
Из чего состоит наша пища	2
Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
Закаляйся, если хочешь быть здоров	2
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
Где и как готовят пищу	2
Блюда из зерна	2
Молоко и молочные продукты	2
Что можно съесть в походе?	2
Вода и другие полезные напитки	2
Что и как можно приготовить из рыбы	2
Дары моря	2
«Кулинарное путешествие» по России	3
Спортивное путешествие по России	2
Олимпиада здоровья	2
Проект «Дневник физического развития»	2
Итого	33

### 4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». За класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
<b>I четверть</b>			
<b>Давайте знакомиться (2 часа)</b>			
1.	05.09	Знакомство с героями.	1
2.	12.09	В лагере Здоровья	1
<b>Из чего состоит наша пища (2 часа)</b>			
3.	19.09	Питательные вещества и их роли для организма человека	1
4.	26.09	Рациональное питание. Составление меню	1
<b>Здоровье в порядке-спасибо зарядке (2 часа)</b>			
5.	03.10	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1
6.	10.10	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1
<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)</b>			
7.	17.10	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1
8.	24.10	Закаливание. Правила закаливания водой	1
<b>II четверть</b>			
<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)</b>			
9.	07.11	Зависимость рациона питания от физической активности человека	1
10.	14.11	«Пищевая тарелка» спортсмена	1

<b>Где и как приготовить пищу (2 часа)</b>			
11.	21.11	Кухня. Техника безопасности	1
12.	28.11	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1
<b>Блюда из зерна (2 часа)</b>			
13.	05.12	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1
14.	12.12	Блюда из зерна. Составление меню	1
<b>Молоко и молочные продукты (2 часа)</b>			
15.	19.12	Молочные продукты и их польза	1
16.	26.12	Викторина «Все из молока»	1
<b>III четверть</b>			
<b>Что можно есть в походе (2 часа)</b>			
17.	16.01	Блюда из дикорастущих растений.	1
18.	23.01	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1
<b>Вода и другие полезные напитки (2 часа)</b>			
19.	30.01	Вода, питьевой режим	1
20.	06.02	Полезные напитки, источники питьевой воды	1
<b>Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)</b>			
21.	13.02	О пользе и значении рыбных блюд	1
22.	20.02	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1
<b>Дары моря (2 часа)</b>			
23.	27.02	Морепродукты	1
24.	06.03	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1
<b>Кулинарное путешествие по России (3 часа)</b>			
25.	13.03	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1
26.	20.03	Традиционные блюда Ростовской области	1
<b>IV четверть</b>			
27.	03.04	Традиционная русская кухня	1
<b>Спортивное путешествие по России (2 часа)</b>			
28.	10.04	Национальные спортивные игры	2
29.	17.04		
<b>Олимпиада здоровья (2 часа)</b>			
30.	24.04	Олимпиадные задания о ЗОЖ	2
31.	08.05		
<b>Проект «Дневник физического развития» (2 часа)</b>			
32.	15.05	Проект «Дневник физического развития»	1
33.	22.05	Защита проектов «Дневник физического развития»	1
		<b>Итого</b>	<b>33</b>

