

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 3б класс
Количество часов: 32

Учитель: Липенко Мария Анатольевна
(ФИО учителя)

(подпись)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3б класс

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3 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 3 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». 3 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». 3б 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»	1
Итого	32

4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3б класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
I четверть			
Давайте знакомиться (2 часа)			
1.	06.09	Знакомство с героями.	1
2.	13.09	В лагере Здоровья	1
Из чего состоит наша пища (2 часа)			
3.	20.09	Питательные вещества и их роли для организма человека	1
4.	27.09	Рациональное питание. Составление меню	1
Здоровье в порядке-спасибо зарядке (2 часа)			
5.	04.10	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1
6.	11.10	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1
Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)			
7.	18.10	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1
8.	25.10	Закаливание. Правила закаливания водой	1
II четверть			
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)			
9.	08.11	Зависимость рациона питания от физической активности	1

		человека	
10.	15.11	«Пищевая тарелка» спортсмена	1
Где и как приготовить пищу (2 часа)			
11.	22.11	Кухня. Техника безопасности	1
12.	29.11	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1
Блюда из зерна (2 часа)			
13.	06.12	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1
14.	13.12	Блюда из зерна. Составление меню	1
Молоко и молочные продукты (2 часа)			
15.	20.12	Молочные продукты и их польза	1
16.	27.12	Викторина «Все из молока»	1
III четверть			
Что можно есть в походе (2 часа)			
17.	17.01	Блюда из дикорастущих растений.	1
18.	24.01	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1
Вода и другие полезные напитки (2 часа)			
19.	31.01	Вода, питьевой режим	1
20.	07.02	Полезные напитки, источники питьевой воды	1
Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)			
21.	14.02	О пользе и значении рыбных блюд	1
22.	21.02	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1
Дары моря (2 часа)			
23.	28.02	Морепродукты	1
24.	07.03	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1
Кулинарное путешествие по России (3 часа)			
25.	14.03	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1
26.	21.03	Традиционные блюда Ростовской области	1
IV четверть			
27.	04.04	Традиционная русская кухня	1
Спортивное путешествие по России (2 часа)			
28.	11.04	Национальные спортивные игры	2
29.	18.04		
Олимпиада здоровья (2 часа)			
30.	25.04	Олимпиадные задания о ЗОЖ	2
31.	16.05		
Проект «Дневник физического развития» (1 час)			
32.	23.05	Проект «Дневник физического развития»	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно плану внеурочной деятельности и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2018-2019 учебный год рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3б классе рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год и производственным календарем на 2018, 2019 годы скорректировать количество часов программы в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении программы.

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от 28.08.2019 № 1
Руководитель ШМО
начальных классов
_____ Просандеева Е.В.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Бурлакова Т.Н.
подпись ФИО

дата