

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 3-Б класс

Количество часов: 30 часов

УМК: Безруких М.М., Макеева А.Г. Филиппова Т.А., 2020 г

Учитель: Кулиш Елена Александровна
(Ф.И.О. учителя)

(подпись)

1. Пояснительная записка.

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение внеурочной деятельности основы здорового питания в 3б классе отводится не более 34 часов из расчёта 1 час в неделю, 34 учебных недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ: в 3б классе - 23.02.2021г. – 1 час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания в 3б классе и количество данных часов составит – 30ч.;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;

- вести здоровый образ жизни.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (6 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».


4. Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»


№	Тема занятий	Кол – во часов
1	Давайте познакомимся Вводное занятие	2
2	Из чего состоит наша пища	3
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	6
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4
6	Где и как готовят пищу	5
7	Блюда из зерна	5
8	Молоко и молочные продукты	4
	Итого:	30

5. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол – во часов	Дата проведения
1-2	Давайте познакомимся Вводное занятие	2	07.09, 14.09
3	Из чего состоит наша пища	1	21.09
4-5	Из чего состоит наша пища	2	28.09 ,05.10
6-8	Что нужно есть в разное время года	3	12.10, 19.10, 09.11
9-10	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	16.11, 23.11
11-13	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3	30.11, 07.12, 14.12
14-17	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4	21.12, 18.01, 25.01, 01.02
18-21	Где и как готовят пищу	4	08.02, 15.02, 01.03, 15.03
22-26	Блюда из зерна	6	29.03, 05.04, 12.04, 15.04, 19.04, 26.04
27-30	Молоко и молочные продукты	2	17.05, 24.05

Лист корректировки рабочей программы

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии №20
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО
 Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Жмурина О.А.
подпись ФИО

31.08.2020 г.
дата