

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»**

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Русанова Ю.С.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тарасова Л.А.
Приказ №179 от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
начального общего образования**

«Разговор о правильном питании»

для 3 класса

на 2023-2024 учебный год

2023г.

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе -основной образовательной программы начального) общего образования МОУ «Комсомольская СОШ».

Содержание предмета реализуется с помощью рабочих тетрадей:

- «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2018),

В соответствии с учебным планом МОУ «Комсомольская СОШ» на 2023-2024г на изучение курса в 3 классе отводится 34 учебных недели-34часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к Учреждению, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к Учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты изучения программы:

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;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *правилам и основам рационального питания,*
- *необходимости соблюдения гигиены питания;*
- *структуре ежедневного рациона питания;*

- самостоятельно оценивать свой рацион с учётом собственной физической активности;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Тематический план

Тема	Кол-во часов
Вводное занятие	1
Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье	
Цветик - семицветик	1
От каких факторов зависит наше здоровье?	1
Черты характера и здоровье	1
Привычки и здоровье	1
Мой ЗОЖ	2
Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
Рациональное, сбалансированное питание	1
«Белковый круг»	1
« Жировой круг»	1
Мой рацион питания	
«Минеральный круг»	1
Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
Витамины и минеральные вещества	2
Влияние воды на обмен веществ.	1
Напитки и настои для здоровья.	
Энергия пищи. Источники «строительного материала»	3
Роль пищевых волокон на организм человека	2
Где и как мы едим	2
«Фаст фуды»	1
Где и как мы едим. Правила гигиены	2
Меню для похода	2
Ты - покупатель	1
Срок хранения продуктов	1
Пищевые отравления, их предупреждение	1
Ты - покупатель Права потребителя	2
Повторение изученного материала за год	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

тема	содержание	Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Здоровье – это	Здоровый образ жизни.	Беседа,	игровая,

здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик	Физическая активность. Режим питания.	просмотр видеороликов о ЗОЖ.	творческая.
От каких факторов зависит наше здоровье?	Здоровый образ жизни. Физическая активность. Режим питания.	Беседа, просмотр видеороликов о ЗОЖ.	игровая, творческая.
Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. ЗОЖ.	Здоровый образ жизни. Режим. Режим питания. Меню на день. Физическая активность. Вредные привычки. Закаливание.	Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. инсценирование.	игровая, творческая.
Из чего состоит наша пища.	Белки. Жиры. Углеводы. Минеральные вещества. Витамины.	Беседа, творческие работы (рисунок, лепка из пластилина), составление режима.	игровая, творческая.
Режим питания. Пищевая тарелка.	Питание людей разного возраста. Меню завтрака, обеда, полдника, ужина.	Беседа, творческие работы (рисунок, лепка из пластилина), составление меню. Практические работы	игровая, творческая.
Где и как мы едим.	Фаст-фуд. Вред и польза фаст-фуда. Что можно есть в походе. Съедобные грибы. Ягоды. Растения. Термическая обработка.	Беседа, творческие работы . Практические работы	игровая, творческая.
Вода и другие полезные продукты.	Влияние воды на обмен веществ в организме. Минеральная вода. Морская вода. Родниковая вода.	Беседа, творческие работы . Практические работы	игровая, творческая.
Ты-покупатель.	Защита прав потребителя. Сроки годности продуктов. Правила и сроки хранения продуктов. Пищевые отравления. Правила	Беседа, творческие работы . Практические работы	игровая, творческая.

**Календарно-тематическое планирование
3 класс (34 часа из расчета 1 час в неделю)**

№	Дата/ план	Дата/ факт	Тема
1	1неделя		Вводное занятие
2	2неделя		Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик
3	3неделя		От каких факторов зависит наше здоровье?
4	4неделя		Черты характера и здоровье
5	5неделя		Привычки и здоровье
6-7	6неделя 7неделя		Мой ЗОЖ
8	8неделя		Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»
9	9неделя		Рациональное, сбалансированное питание
10	10неделя		«Белковый круг»
11	11неделя		« Жировой круг»
12	12неделя		Мой рацион питания «Минеральный круг»
13	13неделя		Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников
14	14неделя		Режим питания. «Пищевая тарелка»
15- 16	15неделя 16неделя		Витамины и минеральные вещества
17	17неделя		Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.
18- 19- 20	18неделя 19неделя 20неделя		Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»
21- 22	21неделя 22неделя		Роль пищевых волокон на организм человека
23- 24	23неделя 24неделя		Где и как мы едим
25	25неделя		«Фаст фуды»
26	26неделя		Где и как мы едим. Правила гигиены

27	27неделя		Меню для похода
28	28неделя		Ты - покупатель
29	29неделя		Срок хранения продуктов
30	30неделя		Пищевые отравления, их предупреждение
31	31неделя		Ты - покупатель Права потребителя
32	32неделя		Итоговое занятие
33-34	33-34 неделя		Уроки повторения