

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»
Бузулукского района Оренбургской области**

<p>«Рассмотрено» на заседании педсовета протокол №__ «__»_____2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.» _____ О.В.Пачина «__» _____ 2023 г.</p>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности**

творческого объединения

«Здоровое питание»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
срок реализации программы: 1 год

Составители:
Приймак Елена Юрьевна
учитель начальных классов

п. Красногвардеец
2023-2024 учебный год

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Содержание курса внеурочной деятельности**
- 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**
- 4. Тематическое планирование**

Приложение № 1: «Календарно-тематическое планирование»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.21 № 286 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - М.: Просвещение, 2011 год,
4. Планируемых результатов начального общего образования - М.: Просвещение, 2011 год,
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 - 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ;
9. Областные методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2016 г.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
-

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы:

Курс «Здоровое питание» реализуется в рамках внеурочной деятельности, который был включён в основную образовательную программу основного общего образования. Курс рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Отслеживание результатов: подведение итогов деятельности по каждому разделу организуется в форме:

1. Викторин, игр, составления и разгадывания кроссвордов и ребусов;
2. Создания и защиты собственного проекта;
3. Создания презентаций - представлений по изученной теме;
4. Конкурсов исследовательских работ, имеющих целью выявить лучших из числа всех участников;
5. Участия в конференциях разного уровня.

Форма организации занятий – индивидуально-групповая:

1. Беседы (с использованием, по возможности, презентаций)
2. Проектная деятельность
3. Экскурсии (планируются на полугодие и проводятся в определенные, указанные в расписании дни по общешкольному плану, в котором четко определяется место, время и тема экскурсии; особое место в программе отводится посещению музеев.
4. Встречи с людьми, прославившими наш край (работниками культуры, образования, медицины, сельского хозяйства и т.д.)
5. Виртуальные экскурсии (работа с использованием мультимедийных программ)
6. Викторины (в основном проводятся для подведения итогов деятельности по разделу)
7. Индивидуальная самостоятельная работа (составление и разгадывание кроссвордов, ребусов)
8. Консультации (по мере необходимости при подготовке к сообщению с презентацией, проектной деятельности, конференции, выступлению)
9. Конференции (участие обучающихся в школьных и районных мероприятиях) и т.п

Содержание курса внеурочной деятельности

Давайте познакомимся (2ч.)

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

Из чего состоит наша пища (3 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

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 вилкой.

Блюда из зерна (7 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 (5 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».

Метапредметные связи курса, ключевые темы в их взаимосвязи

Данная программа интегрируется с предметами: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир. Так взаимосвязь с русским языком происходит при знакомстве учеников с новыми словами, их лексикой, морфологией и орфографией, что расширяет словарный запас учеников, развивает их орфографическую зоркость. Навыки осознанного, выразительного беглого чтения формируются при знакомстве учащихся с литературными произведениями (рассказами, стихами и т.д.). Математические умения и навыки закрепляются при работе с числами, а здесь числа носят исторический характер. Отрабатываются и графические умения и навыки при составлении и разгадывании кроссвордов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

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 получают 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 получают возможность научиться:

- ❖ правильно питаться;
- ❖ отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- ❖ соблюдать правила этикета за столом;
- ❖ вести здоровый образ жизни.

Виды и формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме

- ❖ анкетирования;
- ❖ тестирования;
- ❖ выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- ❖ выставок работ учащихся;
- ❖ праздников;
- ❖ игр;
- ❖ викторин.

В том числе:

- ❖ оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- ❖ оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год)

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Давайте познакомимся.	2 ч.
2.	Из чего состоит наша пища.	3 ч.
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1 ч.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6 ч.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4 ч.
6.	Где и как готовят пищу.	6 ч.
7.	Блюда из зерна.	7 ч.
8.	Молоко и молочные продукты.	5 ч.
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Дата	
		по плану	по факту
Тема 1. Давайте познакомимся (2ч.)			
1	Давайте познакомимся.	06.09	
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	13.09	
Тема 2. Из чего состоит наша пища (3 ч.)			
3	Из чего состоит наша пища.	20.09	
4	Как питательные вещества влияют на наш организм.	27.09	
5	Практическая работа «Готовим себе завтрак».	04.10	
Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)			
6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	11.10	
Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)			
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	18.10	
8	Что нужно есть в разное время года.	25.10	
9	Оформление дневника здоровья.	08.11	
10	Конкурс кулинаров.	15.11	
11	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	22.11	
12	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	29.11	
Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)			
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	06.12	
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	13.12	
15	Как правильно составить свой рацион питания.	20.12	
16	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	27.12	
Тема 6. Где и как готовят пищу (6 ч.)			
17	Где и как готовят пищу.	10.01	
18	Экскурсия в школьную столовую.	17.01	
19	Как правильно хранить продукты.	24.01	
20	Как правильно накрыть на стол.	31.01	
21	Как вести себя за столом.	07.02	
22	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	14.02	
Тема 7. Блюда из зерна (7 ч.)			
23	Блюда из зерна.	21.02	
24	Путь от зерна к батону	28.02	
25	Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».	06.03	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	13.03	
27	Праздник «Хлеб – всему голова».	20.03	
28	Каша – пища наша.	27.03	
29	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	03.04	
Тема 8. Молоко и молочные продукты (5 ч.)			
30	Молоко и молочные продукты.	10.04	
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	17.04	
32	Что можно приготовить из молока. Молочные продукты – вкусно и полезно.	24.04	
33	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	08.05	
34	Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».	15.05	
Итого: 34 часа			