****

1. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение**.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составляют следующие документы:

* 1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
  2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
  3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
  4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
  5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
  6. СП 2.4.3648-20;
  7. СанПиН 1.2.3685-21;
  8. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
  9. Образовательная программы ООО МОУ Новоуренской СШ (Утверждена приказом директора школы № 107 от 29.08.2023)
  10. Рабочая программа воспитания МОУ Новоуренская СШ (Утверждена приказом директора школы № 107 от 29.08.2023)

**Место курса в плане внеурочной деятельности МОУ Новоуренская СШ:**

Программа реализуется в работе с обучающимися 3 класса. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 34 внеурочных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Цель курса:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

### Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе:

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании»; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса .

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины в науке, технологиях и трудовых достижениях народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе программы .

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* воспитание моральных ценностей и норм в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм; осознание необходимости брать на себя ответственность в ситуации экологического выбора, активное неприятие асоциальных поступков .

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду .

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осмысление собственного опыта и выстраивание дальнейших целей, связанных с будущей профессиональной жизнью; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека .

*В сфере трудового воспитания:* активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода задачи; применение знаний, полученных в ходе изучения курса «Разговор о правильном питании»; осознание важности обучения для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

*В сфере экологического воспитания:* применение социальных и естественно-научных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности .

*В сфере понимания ценности научного познания*: овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения курса, осмысление собственного опыта, анализ своих поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия .

## Метапредметные результаты

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

*Универсальные коммуникативные действия:* 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; слушать и понимать речь своих собеседников.

*Универсальные регулятивные действия:* 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; отличать верно выполненное задание от неверного; совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

## Предметные результаты

*Биология:* формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; умение применять систему биологических знаний; владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений); умение выбирать целевые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, своему здоровью и здоровью окружающих; умение использовать приобретённые знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности; неприятие вредных привычек и зависимостей; формирование мотивации к изучению биологии как профильного предмета.

*Химия:* владение правилами поведения в целях сбережения здоровья; понимание значения жиров, белков, углеводов для организма человека; формирование мотивации к изучению биологии как профильного предмета.

*Технология:* понимание социального развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства

*Основы безопасности жизнедеятельности:* формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих .

*Русский язык:* формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы .

*Литература:* овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи .

*Физическая культура:* формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития .

Многие темы «Разговор о правильном питании» выходят за рамки программ учебных предметов и способствуют развитию кругозора младшего школьника, его возрастной эрудиции и общей культуры. Эта функция внеурочной деятельности особенно важна и является после решения воспитательных задач - существенной и приоритетной.

1. **Учебно - тематический план курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **Давайте познакомимся (2 часа)** | | | | |
| 1 | Что мы знаем о правильном питании и здоровой пище | 1 | 1 | - |
| 2 | Приглашаем в лагерь Здоровья | 1 | 1 | - |
| **Из чего состоит наша пища (5 часа)** | | | | |
| 3 | Состав нашей пищи | 1 | 1 | - |
| 4 | Как питательные вещества влияют на организм | 1 | 1 | - |
| 5 | Пищевая тарелка | 1 | - | 1 |
| 6-7 | Выпуск стенгазеты «Состав пищи» | 2 | - | 2 |
| **Здоровье в порядке-спасибо зарядке (4 часа)** | | | | |
| 8 | Зарядка – заряд бодрости! | 1 | 1 | - |
| 9 | На зарядку становись! | 1 | - | 1 |
| 10 | Разучивание комплекса утренней зарядки | 1 | - | 1 |
| 11 | Праздник здоровья | 1 | - | 1 |
| **Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)** | | | | |
| 12 | Виды закаливания | 1 | 1 | - |
| 13 | Выпуск плаката о пользе закаливания | 1 | - | 1 |
| **Как правильно убирать мусор (2 часа)** | | | | |
| 14 | Что помогает быть сильным и ловким | 1 | - | 1 |
| 15 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | - | 1 |
| **Где и как готовят пищу (5 часа)** | | | | |
| 16 | Помощники на кухне | 1 | 1 | - |
| 17 | Экскурсия в школьную столовую-кухню | 1 | - | 1 |
| 18 | Вилки да ложки, тарелки, поварёшки | 1 | - | 1 |
| 19 | Правила этикета | 1 | - | 1 |
| 20 | Как правильно хранить продукты | 1 | 1 | - |
| **Блюда из зерна (5 часа)** | | | | |
| 21 | История колоска | 1 | 1 | - |
| 22 | Хлебушко – калачу дедушка | 1 | - | 1 |
| 23 | Каша – пища наша | 1 | - | 1 |
| 24-25 | Праздник каши | 2 | - | 1 |
| **Молоко и молочные продукты (3 часов)** | | | | |
| 26 | Что можно приготовить из молока | 1 | 1 | - |
| 37 | Молочные продукты – вкусно и полезно | 1 | - | 1 |
| 28 | Конкурс смекалистых | 1 | - | 1 |
| **Что можно есть в походе (4 часа)** | | | | |
| 29 | Собираемся в поход | 1 | - | 1 |
| 30 | По грибы | 1 | 1 | - |
| 31 | Грибы и орехи | 1 | - | 1 |
| 32 | Конкурс рисунков «Как лес помогает человеку» | 1 | - | 1 |
| **Что можно приготовить из рыбы (1 час)** | | | | |
| 33 | Поешь рыбки – будут ноги прытки | 1 | - | 1 |
| **Необычное путешествие (1 час)** | | | | |
| 34 | Кулинарные традиции народов нашей страны | 1 | - | 1 |
| Итого | | 34 | 11 | 23 |

### Содержание курса внеурочной деятельности

**1.Давайте познакомимся (2 ч)**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

**2.Из чего состоит наша пища (5 ч)**

Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); составление меню, оформление стенгазеты «Состав пища». Игра «Меню сказочных героев».

1. **Здоровье в порядке - спасибо зарядке (4 ч)**

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости. Конкурс рисунков «Самая весёлая зарядка». Праздник Здоровья

1. **Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 ч)**

Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой. Конкурс стихов «Закаляйся!»

1. **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)**

Игра «Город Здоровья». Спортивные соревнования

1. **Где и как готовят пищу (5 ч)**

Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

Знакомство обучающихся с одним аз основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы. Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.

1. **Блюда из зерна (5 ч)**

Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов; конкурс «Хлебопеки». Викторина о кашах. Праздник каши.

1. **Молоко и молочные продукты (3 ч)**

Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».

1. **Что можно есть в походе (4 ч)**

Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Викторина о грибах. Конкурс рисунков «Как лес помогает человеку».

1. **Что и как можно приготовить из рыбы (1 ч)**

Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Конкурс пословиц и поговорок.

1. **Необычное путешествие (1 ч)**

Кулинарные традиции народов нашей страны. Игра-путешествие.

1. **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральной образовательной программой начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

* в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
* в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
* в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

1. **Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Форма проведения занятия** | **ЦОР/ЭОР** | | **дата** | | | |
| **план** | | **факт** | |
| **1.Давайте познакомимся (2 часа)** | | | | | | | | | |
| 1/1 | Что мы знаем о правильном питании и здоровой пище | 1 | Беседа | 1. [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) |  | |  | | |
| 2/2 | Приглашаем в лагерь Здоровья | 1 | Игра «Аукцион» |  | |  | | |
| **2.Из чего состоит наша пища (5 часов)** | | | | | | | | | |
| 3/1 | Состав нашей пищи | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | | |  |
| 4/2 | Как питательные вещества влияют на организм | 1 | Игра «Меню сказочных героев» |  | | |  |
| 5/3 | Пищевая тарелка | 1 | Составление меню для ученика 4 класса |  | | |  |
| 6/4 | Выпуск стенгазеты «Состав пищи» | 1 | Проект-стенгазета |  | | |  |
| 7/5 | Выпуск стенгазеты «Состав пищи» | 1 | Проект-стенгазета |  | | |  |
| **3.Здоровье в порядке-спасибо зарядке (4 часа)** | | | | | | | | | |
| 8/1 | Зарядка-заряд бодрости! | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | | |  |
| 9/2 | На зарядку становись! | 1 | Конкурс рисунков «Самая веселая зарядка» |  | | |  |
| 10/3 | Разучивание комплекса утренней зарядки | 1 | практикум |  | | |  |
| 11/4 | Праздник Здоровья | 1 | Праздник |  | | |  |
| **4.Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)** | | | | | | | | | |
| 12/1 | Виды закаливания | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |  | |  | | |
| 13/2 | Выпуск плаката о пользе закаливания | 1 | Проект  Конкурс стихов «Закаляйся!» |  | |  | | |
| **5.Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)** | | | | | | | | | |
| 14/1 | Что помогает быть сильным и ловким | 1 | Игра «Город Здоровья» | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |  | |  | | |
| 15/2 | Конкурс «Мама, папа, я-спортивная семья» | 1 | Спортивные соревнования |  | |  | | |
| **6.Где и как готовят пищу (5 часа)** | | | | | | | | | |
| 16/1 | Помощники на кухне | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | | |  |
| 17/2 | Экскурсия в школьную столовую-кухню | 1 | Экскурсия |  | | |  |
| 18/3 | Вилки да ложки, тарелки, поварёшки | 1 | Конкурс кроссвордов |  | | |  |
| 19/4 | Правила этикета | 1 | Игра «идём в гости» |  | | |  |
| 20/5 | Как правильно хранить продукты | 1 | Беседа |  | | |  |
| **7.Блюда из зерна (5 часа)** | | | | | | | | | |
| 21/1 | История колоска | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | |  | |
| 22/2 | Хлебушко- калачу дедушка | 1 | Игра-конкурс «Хлебопеки» |  | |  | |
| 23/3 | Каша-пища наша | 1 | Викторина о кашах |  | |  | |
| 24/4 | Праздник каши | 1 | Праздник |  | |  | |
| 25/5 | Праздник каши | 1 | Праздник |  | |  | |
| **8.Молоко и молочные продукты (3 часов)** | | | | | | | | | |
| 26/1 | Что можно приготовить из молока | 1 | Беседа | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | |  | |
| 27/2 | Молочные продукты -вкусно и полезно | 1 | Игра-исследование |  | |  | |
| 28/3 | Конкурс смекалистых | 1 | конкурс |  | |  | |
| **9.Что можно есть в походе (4 часа)** | | | | | | | | | |
| 29/1 | Собираемся в поход | 1 | практикум | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | |  | |
| 30/2 | По грибы | 1 | Беседа |  | |  | |
| 31/3 | Грибы и орехи | 1 | Викторина о грибах |  | |  | |
| 32/4 | Конкурс рисунков «Как лес помогает человеку» | 1 | Конкурс рисунков |  | |  | |
| **10.Что можно приготовить из рыбы (1 час)** | | | | | | | | | |
| 33/1 | Поешь рыбки – будут ноги прытки | 1 | Конкурс пословиц и поговорок | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | |  | |
| **11.Необычное путешествие (1 час)** | | | | | | | | | |
| 34/1 | Кулинарные традиции народов нашей страны | 1 | Игра-путешествие | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) | |  | |  | |

1. **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

Компьютер в сборе

Мультимедийный проектор

Презентации к урокам:

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)