**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области**

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ Советской СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Емельяненко

 Приказ № 109 от 31.08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы здорового питания»**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Уровень образования (класс)**начальное общее, 3 класс**

Общее количество часов **34**

Количество часов в неделю **1**

Направление **социальное**

Учитель **Марченко Ирина Петровна**

Квалификационная категория **высшая**

Программа разработана на основе

Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).

Авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность школьников». (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011)

**2023 год**

1. Пояснительная записка

 Нормативно-правовой базой для составления программы внеурочной деятельности «Основы здорового питания» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности являются:

* 1. - Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021);
	2. - Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020 N 388-ЗС);

 - приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576);

* 1. - приказ Минобрнауки России от 28.08.2020 г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
	2. - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

 - Письма ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» от 09.08.2022 №2353 «О направлении методических рекомендаций для методических служб по сопровождению учителей в процессе реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»;

 - Письма МО и Н РФ, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

 - С учетом основной образовательной программы Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской (Приказ № 109 от 31.08.2023г)

- Устав МБОУ Советской СОШ.

*УМК:*

- Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения);

-Авторская рабочая программа «Внеурочная деятельность школьников». (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.  Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

6.  М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.

**Цель курса«Основы здорового питания»:**

- приобщение учащихся к традициям вприготовлениипищи, характерным для казачьего края;

- сохранение   рецептов приготовления традиционных казачьих блюд;

- формирование   у   школьников   осознанного   представления   о   сложных исторических, социальных, культурных,  нравственных процессах казачества;

- пробуждение у них   чувства   патриотизма   и   гордости, ответственности   за   судьбы   Отечества, интересов   к современным проблемам казачества.

**Задачи курса «Основы здорового питания»:**

-  познакомить девочек с рецептами старинных казачьих блюд, формировать умение приготовления этих блюд;

- ­ знакомство с историей происхождения некоторых блюд;

-­ формирование умения сервировать стол, в соответствие с традициями казачества;

­-  углубление знаний учащихся об историческом пути казачества;

-­ формирование представлений школьников о социальном, духовном и нравственном опыте казачества;

-­ развитие способностей учащихся осмысливать процессы возрождения казачества и проблемы казачьего движения;

-­ воспитание нравственного отношения к историческому наследию народов на примере истории казачества; ­

- гражданское   воспитание   учащихся   на   примере   народного   казачьего   кулинарного искусства;

-­ патриотическое воспитание учащихся;

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**2.Личностные, предметные,метапредметные результаты.**

Работа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» с учётом требований ФГОС НОО (ООО) призвана обеспечить достижение предметных, личностных и метапредметных результатов.

*Личностные УУД:*

-определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

-в предложенный педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

*Метапредметными результатами*:

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий;

- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;

- учиться работать по предложенному учителем плану;

- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;

- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;

- слушать и понимать речь других;

- читать и пересказывать текст;

- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

-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.

*Требования к уровню подготовки школьников*

*Учащиеся научатся:*

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

*Учащиеся будут иметь представление:*

- о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды;

- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- об условиях хранения продуктов;

- о правилах сервировки стола;

- о важности употребления молочных продуктов.

По календарному учебному графику на 2023 – 2024 учебный год предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2023 – 2024 учебный год на изучениекурса «Основы здорового питания» отводится 1 час в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 34 часа в год. Программа будет выполнена в полном объёме за 34 часа в год.

**3.Содержание учебного предмета «Основы здорового питания»**

 Форма проведения занятий: групповая, коллективная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел предмета**  | **Количество часов на раздел** | **Формы занятий (виды деятельности)** |
| 1 | **Традиции и обычаи казачьей кухни**. Вводное занятие.Казачье застолье.Донская трапеза. Блюда из рыбы. Уха, традиционное блюдо казаков.Каша - пища наша. Кулеш, походное блюдо казаков. Основные виды зерновых культур выращиваемых на Дону.Хлеб– главное кушанье во все времена.История хлебопечения на Руси, Дону. Роль хлеба в питании казаков. Благоговейное отношение к хлебу русского народа. Виды выпечки. | 7 | Практическая работа,игра – путешествие,тестирование. |
| 2 | **«Продукты разные нужны, продукты разные важны».** Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание. «Белковый круг».«Жировой круг». Мой рацион питания.«Минеральный круг». Режим питания. «Пищевая тарелка». | 7 | Практическая работа, конкурс загадоктворческая работа, тестирование, дидактические игры. |
| 3 | **«Энергия пищи».**Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?» Роль пищевых волокон на организм человека. | 8 | Динамическая игра.Игра-соревнование,игра-демонстрация. |
| 4 | «Где и как мы едим».Где и как мы едим. «Фастфуды».Правила гигиены.Меню для похода. | 7 | Викторина. Соревнование. Тестирование учащихся.Дидактическая игра. Кроссворд.Игра-обсуждение.Поход «Отдыхаем всей семьёй». |
| 5 | «Ты- покупатель».Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Права потребителя. Правила вежливости. | 5 | Сюжетно-ролевая игра, экскурсия. |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**4.Календарно-тематическое планирование «Основы здорового питания»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во Часов****часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **«Традиции и обычаи казачьей кухни»- 7ч.** |
| 1 | Вводное занятие | Знакомство с курсом. | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Казачье застолье | Особенности казачьей кухни, ассортимент блюд. | 1 | 11.09 |  |
| 3 | Донская трапеза | Основа питания казачьей семьи: пшеничный хлеб, продукты животноводства, рыбоводства, овощеводства и садоводства Популярные блюда: борщ, вареники, галушки. Простейшая утварь. | 1 | 18.09 |  |
| 4 | Блюда из рыбы.  | 1 | 25.09 |  |
| 5 | Уха, традиционное блюдо казаков | 1 | 02.10 |  |
| 6 | Каша - пища наша. | 1 | 09.10 |  |
| 7 | Кулеш, походное блюдо казаков. | 1 | 16.10 |  |
| **«Продукты разные нужны, продукты разные важны» - 7 ч.** |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». | 1 | 23.10 |  |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание. | Тест «Самые полезные продукты».Конкурс загадок. Творческая работа. | 1 | 28.10 |  |
| 10 | «Белковый круг». | Игра «Третий лишний». Дневник здоровья. Работа с энциклопедиямиТворческая работа. | 1 | 13.11 |  |
| 11 | «Жировой круг» | Пословицы и поговорки о правильном питании. | 1 | 20.11 |  |
| 12 | Мой рацион питания.«Минеральный круг». | Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться». | 1 | 27.11 |  |
| 13 | Умейте правильно питаться. | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Дневник здоровья. | 1 | 04.12 |  |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка». | Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории». | 1 | 11.12 |  |
| **«Энергия пищи»- 8 ч.** |
| 15 | Витамины и минеральные вещества. | Динамическая игра «Поезд». Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». | 1 | 18.12 |  |
| 16 | Витамины и минеральные вещества. | 1 | 25.12 |  |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ. | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды».Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки). | 1 | 15.01 |  |
| 18 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?» | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | 22.01 |  |
| 19 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | 29.01 |  |
| 20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | 05.02 |  |
| 21 | Роль пищевых волокон на организм человека. | Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка».Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». | 1 | 12.02 |  |
| 22 | Роль пищевых волокон на организм человека. | 1 | 19.02 |  |
| **«Где и как мы едим» - 7ч.** |
| 23 | Где и как мы едим. | Викторина. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся.Игра «Помоги Кубику и Бусинке».Дидактическая игра «Доскажи пословицу». | 1 | 26.02 |  |
| 24 | Где и как мы едим. | 1 | 04.03 |  |
| 25 | «Фастфуды». | Кроссворд. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Фастфуды». | 1 | 11.03 |  |
| 26 | Где и как мы едим. Правила гигиены | Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). | 1 | 18.03 |  |
| 27 | Где и как мы едим. Правила гигиены. | 1 | 01.04 |  |
| 28 | Меню для похода. | Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьёй». | 1 | 08.04 |  |
| 29 | Меню для похода. | 1 | 15.04 |  |
| **«Ты- покупатель»- 5ч.** |
| 30 | Ты – покупатель.Права потребителя. | "Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». | 1 | 22.04 |  |
| 31 | Ты – покупатель.Права потребителя.  | "Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». | 1 | 27.04 |  |
| 32 | Срок хранения продуктов | Экскурсия в продовольственный магазин. | 1 | 06.05 |  |
| 33 | Срок хранения продуктов. | Экскурсия в продовольственный магазин. | 1 | 13.05 |  |
| 34 | Пищевые отравления, их предупреждение. | Экскурсия в поликлинику | 1 | 20.05 |  |

СОГЛАСОВАНО

 Заместитель директора по ВВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Авсецина Е.А.

30.08.2023г