МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Киевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО зам. директора по УВР Директор

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_ МБОУ Киевская СОШ МБОУ Киевская СОШ

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плешакова М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимонов Ю.А.\_\_\_\_\_\_\_

 **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2024г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2024г.

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

**Классы**: 1

**Учитель**: Кравченко Ольга Петровна

Х. Второй Киевский

2024г.

**ПРОГРАММА 1 КЛАССА**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа курса «Здоровое питание» составлена в соответствии с:**

* Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 06.10.2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г.

№1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);

* Методическим конструктором. Внеурочная деятельность школьников. Григорьев Д. В.,

Степанов П. В. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;

* Примерными программами внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М. Просвещение, 2011;
* Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
* Авторской программой Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»;
* ООП НОО МБОУ Киевской СОШ;
* Положением о рабочей программе внеурочной деятельности в МБОУ Киевской СОШ ка;  Учебным планом МБОУ Киевской СОШ на 2024-2025 учебный год.

Цель программы: создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания. Задачи программы:

Создание условий для:

* ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

* конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
* способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;  основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;  чувства ответственности за своё здоровье.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

 **«Здоровое питание»**

**Личностными результатами обучающихся являются**:

* умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* умение использовать знания в повседневной жизни;
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
* умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культурыпитания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

***Регулятивные:***

* умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
* умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

* умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
* умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
* умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. ***Коммуникативные:***
* умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
* умение формулировать собственное мнение и позицию;
* умение строить простейшие монологические высказывания;
* умение задавать вопросы;
* умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь. **Предметные:**
* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое питание» (33ч)**

* + - 1. Поговорим о продуктах – 7ч
			2. Давайте узнаем о продуктах -13ч
			3. Поговорим о правилах этикета -4ч
			4. Из истории русской кухни – 3ч
			5. Здоровая пища (итоговые занятия) – 6ч

**Вид деятельности**: познавательная, игровая, досугово-развлекательная, художественная.

**Формы организации :**познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»,**

**в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

В воспитании детей младшего школьного возраста (***уровень начального общего образования***) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

* + - 1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
			2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
			3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
			4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
			5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
			6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
			7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
			8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
			9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
			10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Разделы программы  | Всего часов  | Контрольных работ  | Целевые приоритеты воспитания  |
| 1.  | Поговорим о продуктах  | 7  | -  | 4,8  |
| 2.  | Давайте узнаем о продуктах  | 13  | -  | 4,8  |
| 3.  | Поговорим о правилах этикета  | 4  | -  | 4,5,7,9  |
| 4.  | Из истории русской кухни  | 3  | -  | 3,8  |
| 5.  | Здоровая пища  | 6  | -  | 4,8  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

 **«Здоровое питание»**

**(1 класс-33 часа, 1 час в неделю).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **№** **урока в** **раздел е**  | **Дата (план)**  | **Дата (факт)**  | **Тема учебного занятия**  |
|  |  |  | **Поговорим о продуктах (7часов)**  |
| 1.  | 1  |  5.09. |  |   | Если хочешь быть здоров.  |
| 2.  | 2.  |  12.09 |  |   | Полезные и вредные привычки.  |
| 3.  | 3  |  19.09 |  |   | Из чего состоит наша пища.  |
| 4.  | 4.  |  29.09 |  |   | Как правильно есть (гигиена питания).  |
| 5.  | 5.  |  3.10 |  |   | Режим питания.  |
| 6.  | 6.  |  10.10 |  |   | Самые полезные продукты.  |
| 7  | 7  |  17.10 |  |   | Продукты разные важны!  |
|   |  |  | **Давайте узнаем о продуктах (13 часов)**  |
| 8.  | 1  |  24.10 |  |   | Из чего варят кашу.  |
| 9  | 2  |  7.11 |  |   | Плох обед, если хлеба нет.  |
| 10  | 3  |  14.11 |  |   | Советы доктора Воды.  |
| 11  | 4  |  21.11 |  |   | Молоко и молочные продукты.  |
| 12  | 5  |  28.11 |  |   | Конкурс – викторина «Знатоки молока».  |
| 13  | 6  |  5.12 |  |   | Почему полезно есть рыбу.  |
| 14.  | 7  |  12.12 |  |   | Рыба и рыбные блюда.  |
| 15.  | 8  |  19.12 |  |   | Почему полезно есть мясо.  |
| 16.  | 9  |  26.12 |  |   | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.  |
| 17  | 10  |  9.01 |  |   | Дары леса.  |
| 18  | 11  |  16.01 |  |   | Где найти витамины зимой и весной.  |
| 19  | 12  |  23.01 |  |   | Викторина «Печка в русских сказках».  |
| 20.  | 13  |  30.01 |  |   | *Проект «Полезные продукты».*  |
|  |  |  | **Поговорим о правилах этикета (4часа)** |
| 21  | 1  |  6.02 |  |   | Как правильно есть.  |
| 22  | 2  |  20.02 |  |   | Как правильно вести себя за столом.  |
| 23  | 3  |  27.02 |  |   | Пользуемся ножом и вилкой  |
| 24  | 4  |  6.03 |  |   | Конкурс «Салфеточка».  |
|  |  |  | **Из истории русской кухни (3часа)**  |
| 25.  | 1  |  13.03 |  |   | Что готовили наши прабабушки.  |
| 26  | 2  |  20.03 |  |   | Масленица.  |
| 27  | 3  |  3.04 |  |   | Кулинары, повара – волшебники.  |
|  |  |  | **Здоровая пища (6часов).**  |
| 28  | 1  |  10.04 |  |   | Игра «Кладовая народной мудрости».  |
| 29  | 2  |  17.04 |  |   | *Проект «Здоровое питание».*  |
| 30  | 3  |  24.04 |  |   | *Проект «Здоровое питание».*  |
| 31  | 4  |  8.05 |  |   | Конкурс «Забавных бутербродов».  |
| 32  | 5  |  15.05 |  |   | Экскурсия в магазин.  |
| 33  | 6  |  22.05 |  |   | *Итоговое занятие «Здоровое питание».*  |