

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
для обучающихся 1-4 классов
направление внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП НОО МКОУ «Зябинская СОШ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания
- овладение установками, нормами и правилами питания
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие и выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных обучающихся по Программе.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть),
- выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Разнообразие питания; Самые полезные продукты; Правила питания; Режим питания; Завтрак; Роль хлеба в питании детей; Проектная деятельность; Подведение итогов работы.

2 класс

Вводное занятие. Правила питания; Путешествие по улице правильного питания; Молоко и молочные продукты; Продукты питания; Витамины; Вкусовые качества продуктов; Значение жидкости в организме; Проведение праздника «Витаминная страна»; Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».

3 класс

Вводное занятие «Лагерь здоровья»; Состав продуктов; Питание в разное время года; Как правильно питаться, если занимаешься спортом; Приготовление пищи; В ожидании гостей; Блюда из зерна; Проект «Хлеб – всему голова»; Подведение итогов

4 класс

Вводное занятие «Быстрый бутерброд до добра не доведёт»; Растительные продукты леса; Рыбные продукты; Дары моря; Польза куриных яиц; Кулинарное путешествие по России; Накрываем стол для гостей; Проект «Чему мы научились»; Подведение итогов

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п/п	Тема занятия	Кол – во часов
1	Разнообразие питания	1
2	Самые полезные продукты	1
3	Правила питания	1
4	Режим питания	1
5	Завтрак	1
6	Роль хлеба в питании детей	1
7	Проектная деятельность	1
8	Проектная деятельность	1
9	Подведение итогов работы	1

2 класс

№п/п	Тема занятия	Кол – во часов
1	Вводное занятие. Правила питания	1
2	Путешествие по улице правильного питания	1
3	Молоко и молочные продукты	1
4	Продукты питания	1
5	Витамины	1
6	Вкусовые качества продуктов	1
7	Значение жидкости в организме	1
8	Проведение праздника «Витаминная страна»	1
9	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»	1

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
1	Вводное занятие «Лагерь здоровья»	1
2	Состав продуктов	1
3	Питание в разное время года	1
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
5	Приготовление пищи	1
6	В ожидании гостей	1
7	Блюда из зерна	1
8	Проект «Хлеб – всему голова»	1
9	Подведение итогов	1

4 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие «Быстрый бутерброд до добра не доведёт»	1
2	Растительные продукты леса	1
3	Рыбные продукты	1
4	Дары моря	1
5	Польза куриных яиц	1
6	Кулинарное путешествие по России	1

7	Накрываем стол для гостей	1
8	Проект «Чему мы научились»	1
9	Подведение итогов	1