

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_ Алексеева Т.Ю.  
Протокол №1  
От «28 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Цильнинской СШ им. Героя  
Советского Союза Н. И. Малышева  
\_\_\_\_\_/ Л.В.Галиулина  
«29 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Цильнинской СШ им. Героя  
Советского Союза Н. И. Малышева  
\_\_\_\_\_/ Е.Ю. Чуносков  
Приказ № от «30» августа 2023г.

### **Рабочая программа**

Наименование внеурочной деятельности: Разговор о правильном питании

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Класс: 3

Срок реализации программы: 2023 -2024 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: Программа курса «Разговор о правильном питании» авт.- сост. М.М.Безруких,Т.А.Филиппова,А.Г.Макеева, -М.: Просвещение 2018

Учитель: Чигина Любовь Ивановна Киселёва Галина Геннадьевна

р.п. Цильна 2023 г

## I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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, 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## II. Содержание учебного курса.

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье

### Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ по порядку	Тема занятия	Количество часов	Форма коррекции	Дата проведения
1	Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни?			
2	Из чего состоит наша пища?			
3	Из чего состоит наша пища?			
4	Что нужно есть в разное время года?			
5	Практическая работа «Меню сказочных героев»			
6	Утренняя зарядка			
7	Составления комплекса утренней зарядки			
8	Конкурс «Самая весёлая зарядка			
9	Закаливание. Виды закаливания			
10	Конкурс стихов «Закаляйся»			
11	Как правильно питаться если занимаешься спортом?			
12	Составление меню для спортсменов.			
13	Оформление дневника «Мой день»			
14	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»			
15	Предметы кухонного оборудования и их назначения			
16	Правила гигиены на кухне			
17	Правила техники безопасности на кухне			
18	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»			

19	Блюда из зерна			
20	Путь от зерна к батону			
21	Экскурсия в столовую			
22	Конкурс «Венок из пословиц»			
23	Игра – конкурс «Хлебопёки»			
24	Выпуск стенгазеты			
25	Выпуск стенгазеты			
26	Праздник «Хлеб всему голова»			
27	Экскурсия на хлебокомбинат (онлайн)			
28	Защита проекта «Хлеб всему голова»			
29	Молоко и молочные продукты			
30	Экскурсия на молокозавод (онлайн)			
31	Игра- исследование «это удивительное молоко»			
32	Молочное меню			
33	Игра «Накрываем на стол»			
34	Подведение итогов			