

**Муниципальное образовательное учреждение
Коломенская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» на заседании ШМО учителей <u>М.В. М.</u> цикла Протокол № 1 от « <u>28</u> » августа 201 <u>7</u> г.	«Согласовано» зам. директора по УР <u>Н.А. Фельдман</u> /Н.А.Фельдман/ «28» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МОУ Коломенской СОШ <u>А.Д. Кабин</u> /А.Д. Кабин/ «01» сентября 2017 г.
--	---	--



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности социального
направления «Разговор о правильном
питании»**

3 класс

Составитель: Каверина Евгения Викторовна
учитель высшей квалификационной категории

2017 год
Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка к рабочей программе по внеурочной деятельности социального направления «Разговор о правильном питании» (3класс)

Рабочая программа по разработана в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Рабочая программа составлена в соответствии:

1. Основной образовательной программой начального общего образования МОУ Коломенской СОШ, Приказ № 147 от 01.09.2017 г.
2. Положением о составлении рабочих программ по учебному предмету (курсу) педагога,осуществляющего функции введения (ФГОС НОО или ФГОС ООО) для учителей МОУ Коломенской СОШ
3. Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной 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.
5. Учебного плана МОУ Коломенской СОШ на 2017/2018 учебный год.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» спланированы занятия во внеурочное время, а именно классные часы, праздники совместно с родителями. Некоторые занятия интегрированы с образовательными уроками (окружающий мир,русский язык, ИЗО,математика)
Программа рассчитана на 35 занятий.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Данный учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

1. Общая характеристика модуля «Две недели в лагере здоровья»

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации.
- вариативность способов реализации.
- Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: проект «Сервировка стола», выставка рисунков «В подводном царстве»).
- Объяснительно-иллюстративный.

Настоящая рабочая программа учитывает следующие особенности класса, в котором будет осуществляться учебный процесс.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 3 класса. В классе обучаются 25 детей, из которых мальчиков – 12, девочек – 13.

Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения, но есть группа детей (Кириянова В., Казаченко А., Парамонов И., Савин А.) которые замкнуты, необщительны, отличаются крайне медленным темпом деятельности, с трудом вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу, стесняются давать ответы в устной форме, грамотной монологической речью не отличаются. В работе с этими детьми будет применяться индивидуальный подход как при отборе учебного содержания, адаптируя его к интеллектуальным особенностям детей, так и при выборе форм и методов его освоения, которые должны соответствовать их личностных и индивидуальным особенностям: дефицит внимания, медленная переключаемость внимания, недостаточная сформированность основных мыслительных функций (анализ, сравнение, выделение главного), плохая память.

Основная масса обучающихся класса – это дети с высоким и средними уровнем способностей. Эта группа учеников (Агромаков В., Васильев М., Геворгян Г., Оськина В., Хабибуллин Д., Хрястова П., Чекина В., Шишко И.) проявляет желание учиться и познать больше. С учётом этого в содержание уроков включён материал повышенного уровня сложности, предлагаются дифференцированные задания как на этапе отработки ЗУНов, так и на этапе контроля. В организации работы с этой группой обучающихся учтён и тот факт, что они отличаются высоким уровнем самостоятельности в учебной деятельности.

В классе можно выделить группу обучающихся (Парамон И., Савин А., Кириянова В.), которые не выполняют домашние задания, не активны на уроках. Чтобы включить этих детей в работу на уроке, будут использованы нетрадиционные формы организации их деятельности, частые смены видов работы

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА (35 часов)

№ п/п	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1	1			Введение	
2	1			Практическая работа.	
3	1			Из чего состоит наша пища	
4	1			Практическая работа «меню сказочных героев»	
5	1			Что нужно есть в разное время года	
6	1			Оформление дневника здоровья	
7	1			Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	
8	1			Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	
9	1			Конкурс кулинаров	
10	1			Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
11	1			Составление меню для спортсменов	
12	1			Оформление дневника «Мой день»	
13	1			Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
14	1			Где и как готовят пищу	
15	1			Экскурсия в столовую.	
16	1			Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	
17	1			Как правильно накрыть стол.	
18	1			Игра накрываем стол	
19	1			Молоко и молочные продукты	
20	1			Экскурсия на молокозавод	
21	1			Игра-исследование «Это удивительное молоко»	
22	1			Молочное меню	
23	1			Блюда из зерна	

24	1			Путь от зерна к батону	
25	1			Конкурс «Венок из пословиц»	
26	1			Игра – конкурс «Хлебопеки»	
27	1			Выпуск стенгазеты	
28	1			Праздник «Хлеб всему голова»	
29	1			Экскурсия на хлебкомбинат	
30	1			Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	
31	1			Подведение итогов	
32	1			Введение	
33	1			Практическая работа.	
34	1			Из чего состоит наша пища	
35	1			Практическая работа «меню сказочных героев»	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

5. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель.

Литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Согласовано

на заседании ШМО учителей начальных классов
протокол № 1 от 28.08.2017 г.

Согласовано

зам. директора по УР

_____ Фельдман Н.А.

Лист коррекции рабочей программы

Дата	Тема урока	Обоснование

