

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании предметной  
кафедры начальных классов  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022г.  
Заведующий кафедрой  
/Кузниченко Н.Н./

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по  
УВР  
/Девяткина О.А./  
от «26» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 47»  
/Прокопченко И.В./  
Приказ № 166-ОД  
от «29» августа 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
3 класс**

*Составитель:*  
Евлентьева Т.Н.

Тольятти 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

На основе 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, 2019.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные результаты.**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, культуре, языку;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства формируемые средствами различных предметов в рамках данной программы.

##### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- устойчивого познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные УУД.**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения педагогов и товарищей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громко речевой и умственной форме.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые познавательные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Коммуникативные УУД**

##### **Выпускник научится:**

- адекватно оценивать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирование и регуляции своей деятельности.

#### **Познавательные УУД.**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые)
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

#### **Предметные результаты:**

##### **Выпускник научится:**

- планировать режим дня;
- излагать факты истории, связанные с программой;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела);
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с оборудованием, соблюдать требований техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении поставленных задач;
- объяснять в доступной форме правила выполнения заданий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **3 класс**

#### **Разнообразие питания (5 ч)**

Вводное занятие. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года Оформление плаката молоко и молочные продукты.

Формы деятельности: беседа

Виды деятельности: познавательная, игровая, художественное творчество

#### **Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)**

Твой режим питания. Конкурс кулинаров. Молоко и молочные продукты.

Экскурсия на молокозавод. Игра-исследование «Это удивительное молоко».

Молочное меню. Блюда из зерна. Путь от зерна к батону.

Формы деятельности: беседа

Виды деятельности: познавательная, игровая, художественное творчество

#### **Этикет (8 ч)**

Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол

Формы деятельности: беседа

Виды деятельности: игровая, художественное творчество

#### **Рацион питания (5 ч)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Формы деятельности: дискуссия

Виды деятельности: познавательная, игровая, художественное творчество

### Из истории русской кухни (4 ч)

Праздник «Хлеб всему голова». Экскурсия на хлебкомбинат. Оформление проекта «Хлеб-всему голова».

Формы деятельности: праздник

Виды деятельности: досугово-развлекательная

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	практика	
1.	Введение	1		1
2.	Практическая работа.		1	1
3.	Из чего состоит наша пища	1		1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»		1	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1		1
6.	Оформление дневника здоровья	1		1
7-8	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	1	2
9	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		1	1
10	Конкурс кулинаров		1	1
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		1
12	Составление меню для спортсменов	1		1
13	Оформление дневника «Мой день»		1	1
14	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1
15	Где и как готовят пищу	1		1
16	Экскурсия в столовую.		1	1
17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1
18	Как правильно накрыть стол.	1		1
19	Игра накрываем стол		1	1
20	Молоко и молочные продукты	1		1
21	Экскурсия на молокозавод		1	1
22-23	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		1	1
24	Молочное меню	1		1
25	Блюда из зерна	1		1
26	Путь от зерна к батону	1		1
27	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1
28	Игра – конкурс «Хлебопеки»		1	1
29	Выпуск стенгазеты	1	1	2
30	Праздник «Хлеб всему голова»		1	1

31	Экскурсия на хлебкомбинат		1	1
32	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»		1	1
33-34	Подведение итогов	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>34</b>