

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей

\_\_\_\_\_

(подпись)

Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВР  
Гарипова Т.В. \_\_\_\_\_  
« 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ Вагайская СОШ  
Таулетбаев Р.Р. \_\_\_\_\_  
Приказ №260-о/д от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровое питание от А до Я», спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации программы: 2022-2023

Класс, уровень: 3 классы

Количество часов в год: 3 классы-34 ч.

Количество часов в неделю: 1 ч.

Составители: Анохина В.А., Ваулина О.А.

с. Вагай, 2022

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей

\_\_\_\_\_

(подпись)

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

Гарипова Т.В. \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Вагайская СОШ

Таулетбаев Р.Р. \_\_\_\_\_

Приказ №260-о/д от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание от А до Я», спортивно-оздоровительная деятельность**

Срок реализации программы: 2022-2023

Класс, уровень: 3 классы

Количество часов в год: 3 классы-34 ч.

Количество часов в неделю: 1 ч.

Составители: Анохина В.А., Ваулина О.А.

с. Вагай, 2022

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я»

### 3 класс

Программа внеурочной деятельности спланирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Вагайская СОШ.

Особенностью содержания современного начального образования является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать, но и в соответствии с образовательными стандартами

формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Именно начальная ступень школьного обучения должна обеспечить познавательную мотивацию и интересы учащихся, готовность и способность к сотрудничеству ученика с учителем и одноклассниками, сформировать основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Необходимо сформировать у младшего школьника готовность и способность к саморазвитию, т.е. универсальные учебные действия не только на уроках, но и во внеурочной деятельности. Занятия строятся как процесс «открытия» каждым школьником конкретного знания. Ученик не принимает его в готовом виде, а деятельность на занятии организуется так, что требует от него размышления, поиска. Школьник имеет право на ошибку, на коллективное обсуждение поставленных

предположений, выдвинутых доказательств, анализ причин возникновения ошибок и неточностей и их исправление. Такой подход делает личностно значимым процесс учения и формирует у школьника учебную мотивацию.

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составление таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д)

Используя эти формы, учитель организует конструктивную совместную деятельность, а сам выступает в роли помощника. Такая работа позволяет формировать у учащихся мотивацию учения, учить их планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, осуществлять необходимый поиск информации в различных источниках, строить диалогическую форму коммуникации (умение слушать, умение высказать своё мнение, разрешать конфликты,

работать сообща для достижения общей цели, соблюдать правила работы в группе «уважай своего товарища, умей выслушать каждого, не согласен – предлагай», оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы и класса в целом.

Более активно использую работу в парах постоянного и сменного состава. При работе парамидети приучаются внимательно слушать ответ товарища (ведь они выступают в роли учителя),

учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время разрешается – свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень нравится. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме урока. Есть дети, которые стесняются высказываться при всем классе. В более узком кругу сверстников стеснительные дети начинают говорить, у них появляется уверенность в собственных силах. Данная форма работы с классом создаёт комфортные условия

для развития коммуникативных умений.

На каждое занятие продумываются цели, задачи, методы, приёмы работы, формы организационной деятельности детей, планируемые результаты обучения.

### **Разнообразие питания (5 ч)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

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

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет (8 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (5 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни (4ч)**

Внеурочная деятельность в МАОУ Вагайская СОШ реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения - в дистанционно-очной форме.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я»

**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.

#### **Первый уровень результатов «обучающийся научится»**

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

#### **Второй и третий уровни результатов «обучающийся получит возможность научиться»**

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Внеурочная деятельность в МАОУ Вагайская СОШ реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения – в дистанционно-очной форме.

### **3. Тематическое планирование**

<b>п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
------------	--	-------------------------	---------------------------------	---

1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Проект «Здоровое питание от А до Я»	<a href="https://zdorovoe.menu/">https://zdorovoe.menu/</a>
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Оформление школьного стенда «Здоровое питание-залог здоровья!» Работа с интернет-ресурсом Соге (интерактивная формы учебной деятельности)	<a href="https://zdorovoe.menu/">https://zdorovoe.menu/</a>
3.	Время есть булочки.	1	Экскурсия на пекарню	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Оформление школьного стенда «Здоровое питание-залог здоровья!»	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-1.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-1.html</a>
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-2.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-2.html</a>
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	Проект	
7.	Пора ужинать	1		
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Работа с интернет-ресурсом Соге (интерактивная формы учебной деятельности)	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-3.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-3.html</a>



9.	Составление меню для ужина.	1	Работа с интернет-ресурсом Core (интерактивная формы учебной деятельности)	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-4.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-4.html</a>
11	Практическая работа.	1	Практическая работа.	
12.	Морепродукты.	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	
13.	Отгадай мелодию.	1		
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практическая работа	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-5.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-5.html</a>
16.	Как утолить жажду	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	
18.	Праздник чая	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-6.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-6.html</a>
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Практическая работа	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	Практическая работа	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Работа с интернет-ресурсом Core	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-7.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-7.html</a>

			(интерактивная формы учебной деятельности)	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Практическая работа	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-8.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-8.html</a>
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Проект	
26.	Посадка лука.	1		
27.	Каждому овощу свое время.	1		<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-9.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-9.html</a>
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	Игровые формы учебной деятельности (см.2 раздел)	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-10.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-10.html</a>
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	Проект	<a href="https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-11.html">https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-11.html</a>
32-33	Проект	2		
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Творческий отчет	

## Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема	Планируемые результаты	Всего часов	дата	
				план	факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	<p><b>Личностными результатами</b> изучения курса является формирование умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;</li> <li>• В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> изучения курса является формирование универсальных учебных действий:</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>• Проговаривать последовательность действий</li> <li>• Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией</li> <li>• Учиться работать по предложенному учителем плану</li> <li>• Учиться отличать верно выполненное задание от неверного</li> <li>• Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p>	1	08.09	
2.	Путешествие по улице правильного питания.		1	15.09	
3.	Время есть булочки.		1	22.09	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		1	29.09	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.		1	06.10	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»		1	13.10	
7.	Пора ужинать		1	20.10	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды		1	27.10	
9.	Составление меню для ужина.		1	10.11	
10.	Значение витаминов в жизни человека.		1	17.11	
11.	Практическая работа.		1	24.11	
12.	Морепродукты.		1	01.12	
13.	Отгадай мелодию.		1	08.12	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»		1	15.12	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		1	22.12	
16.	Как утолить жажду		1	12.01	
17.	Игра «Посещение музея воды»		1	19.01	

18.	Праздник чая	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя</li> <li>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации</li> <li>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя</li> <li>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию</li> <li>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи</li> <li>Слушать и понимать речь других</li> <li>Читать и пересказывать текст</li> <li>Совместно договариваться о правилах общения и следовать им</li> <li>Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> изучения курса являются формирование умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам</li> <li>Выделять существенные признаки предметов</li> <li>Сравнивать между собой предметы, явления</li> </ul>	1	26.01	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее		1	02.02	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»		1	09.02	
21.	Практическая работа «Мой день»		1	16.02	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		1	23.02	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		1	02.03	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		1	09.03	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»		1	16.03	
26.	Посадка лука.		1	23.03	
27.	Каждому овощу свое время.		1	06.04	
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки		1	13.04	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»		1	20.04	
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		2	27.04 04.05	
32-33	Проект		2	11.05 18.05	
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	25.05		

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Обобщать, делать несложные выводы</li><li>• Определять последовательность действий</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(подпись)

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

Гарипова Т.В. \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Вагайская СОШ

Таулетбаев Р.Р. \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Здоровое питание от А до Я», проблемно-ценностное общение

Срок реализации программы: 2021-2022 г.г.

Класс, уровень: 3-е классы,

Количество часов в год: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Составитель: Анохина В.А.

с.Вагай, 2022

