

МБОУ «Чегандинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Составлено в соответствии с Федеральным Государственным
образовательным стандартом 2010 года.

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено.
Приказ директора № 71 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
по учебному курсу «Разговор о правильном питании»
для 3 класса

Составитель: учитель 1 квалификационной категории Красноперова Вера Васильевна

2021 – 2022 учебный год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Разговор о правильном питании» составлена на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 с изменениями и дополнениями.
- Основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом № 1 от 30.08.2019 г.
- Локального нормативного акта «Положение о рабочей программе предмета (курса) педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт», утвержденного приказом № 93 от 12 июля 2016 г.

и ориентирована на использование рабочих тетрадей «Две недели в лагере здоровья» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.М.Олма Медиа Групп 2012 г., «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.М. Олма Медиа Групп 2012 г.,

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

II. Планируемые результаты работы.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников в 3 классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания , о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

III. Содержание программы.

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.

«Основы теоретических знаний»

- Важность правильного питания.
- Самые полезные продукты
- Самые вредные продукты и добавки
- Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- Что такое жажда.
- Спорт и правильное питание.
- Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- Практическая работа «Я эксперт»
- Как сервировать стол.
- Проектная работа «Каша – еда наша»
- Практическая работа «Как составить меню недели»
- Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков»
- Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- Безопасность на кухне.

IV. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Количество часов
1.	Важность и правильность питания	2 часа
2.	Представление о ценности здоровья.	3 часа
3.	Как правильно есть.	3 часа
4.	Зимние опасности.	4 часа
5.	Безопасность на кухне.	5 часов
	Итого:	17 часов

V. Тематическое планирование

№ урока	Раздел. Тема занятия	Количество часов
Важность и правильность питания 2 часа		
1.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1
2.	Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1
Представление о ценности здоровья. 3 часа		
3.	Представление о вредных пищевых добавках. Практическое исследование.	1
4.	Что нам осень принесла. Овощи и их польза.	1
5.	Урок-игра «Лесное лукошко».	1
Как правильно есть. 3 часа		
6.	Как правильно есть. Сервировка стола.	1

7.	Проектная работа «Каша – еда наша»	1
8.	Завтрак. Обед. Полдник. Ужин. Практическая работа «Как составить меню недели».	1
Зимние опасности. 4 часа		
9.	Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1
10.	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? Аптечные витамины.	1
11.	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1
12.	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1
Безопасность на кухне. 5 часов		
13.	Где и как готовят пищу.	1
14.	Безопасность на кухне.	1
15.	Кто работает на ферме? Молоко и молочные продукты.	1
16.	Спорт и правильное питание.	1
17.	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Заключительный урок.	1

Экспертный лист рабочей программы учебного предмета, курса (в соответствии с ФГОС)

Рабочая программа учебного курса «Разговор о правильном питании» для обучающихся 3 класса

ФИО педагога: Красноперова В.В

Разделы рабочей программы	Отметка о выполнении (да, нет)
1. Титульный лист: <i>- соответствует локальному нормативному акту школы</i>	
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
3. Содержание учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>- структура соответствует локальному нормативному акту школы;</i> <i>- количество часов соответствует учебному плану школы;</i> <i>- указаны контрольные работы с названием,</i> <i>- указаны практические работы с названием (при необходимости),</i> <i>- указаны лабораторные работы, проектные работы, экскурсии с названием (при необходимости)</i>	
5. Контрольно-измерительные материалы (КИМы): <i>- оформлены как Приложение к рабочей программе;</i> <i>- задания трех уровней сложности;</i> <i>- имеются ключи (ответы);</i> <i>- имеются критерии оценивания;</i> <i>- оформлены ссылки на печатные пособия с полным библиографическим описанием, указанием страниц и номера к/р</i>	

Заключение:

данная программа соответствует /не соответствует требованиям ФГОС, Положению о рабочей программе учебного курса и может быть /не может быть использована для преподавания в 3 классе.

ФИО эксперта: _____

Экспертный лист составлен _____ 2021 года