

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол № 1
от «19» 08 2021

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
/М.П.Мозговая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса:
«Разговор о правильном питании»
2, 4 класс
начального общего образования
Срок реализации программы: 2021 - 2022 учебный год

Разработчик:
Затонская Галина Владимировна
Учитель начальных классов
Усть-Козлухинской СОШ

с. Усть-Козлуха
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Разговор о правильном питании» для 2,4 классов составлена на основании основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1», методических пособий для учителя «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова - М.:Абрис 2019, «Две недели в лагере здоровья» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева - М.:Абрис 2019), в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом на 2021 – 2022 учебный год.

Программа состоит из **двух модулей**:

1 модуль: «Разговор о правильном питании»-для детей 7-8 лет – 2 класс

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»-для детей 9-10 лет – 4 класс

Количество часов, отводимых на изучение элективного курса :

2 класс -0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

4 класс- 1 час в неделю, 34 часа в неделю.

Цели :

- формировать культуру здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания;
- формировать у детей полезных привычек и побуждать их заботиться о своем здоровье.

Задачи курса:

- 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.

Научная обоснованность программы-содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей, программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Детям предоставляется только тот объём информации, которым они могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Формы итогового контроля

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы обучающихся;

Планируемые результаты освоения элективного курса

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.

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 класс

Содержание элективного курса

№ п/п раздела	Название раздела	Кол-во часов	В т.ч. кол-во практических работ
1	Разнообразие питания	9	
2	Рацион и режим питания	4	
3	Здоровье и спорт	4	

Тематическое поурочное планирование

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 класс (0,5 часа в неделю)

№ п/п урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2-3	Самые полезные продукты	2
4	Удивительные превращения пирожка	1
5	Кто умеет жить по часам	1
6	Вместе весело гулять	1
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1
8	Плох обед, если хлеба нет	1
9	Время есть булочки	1
10	Пора ужинать	1
11	На вкус и цвет товарищей нет	1
12	Как утолить жажду	1
13	Что помогает быть сильным	1
14-16	Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты	3
17	Праздник здоровья	1

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

4 класс

Содержание элективного курса

№ п/п раздела	Название раздела	Кол-во часов	В т.ч. кол-во практических работ
1	Разнообразие питания	17	
2	Приготовление пищи	3	
3	Рацион и режим питания	4	
4	Здоровье и спорт	10	

Тематическое поурочное планирование

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

4 класс (1 час в неделю)

№ п/п урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Из чего состоит наша пища	4
3		
4		
5		
6	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
7		
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2
9		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
11		
12	Где и как готовят пищу	3
13		
14		
15	Блюда из зерна	3
16		
17		
18	Молоко и молочные продукты	3
19		
20		
21	Что можно съесть в походе?	2
22		
23	Вода и другие полезные напитки	3
24		
25		
26	Что и как можно приготовить из рыбы	2
27		
28	Дары моря	2
29		
30	Необычное путешествие	4
31		
32		
33		
34	Олимпиада здоровья	1

Список используемой литературы

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева,Т.А. Филиппова Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: Абрис, 2019 г.
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.:Абрис, 2019г.
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева,Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь- М.: Абрис, 2019 г.
4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь - М.: Абрис, 2019 г.

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

« _____ » в _____ классе

Учитель _____

Школа _____

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Кол-во часов по рабочей программе	Кол-во часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарии

Подпись учителя _____