1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2014-2018 годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2017-2018 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные**

- 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;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 **Метапредметные**

**-** 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;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

*Регулятивные УУД:*

* - понимание и сохранение учебной задачи;
* - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;
* - планирование своих действия 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 сего собственной;
* -умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Предметные**

– освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Ученик научится: Ученик научится:**

 - приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**-**кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

**Ученик получит возможность научиться**

- правилах и основах рационального питания,

- необходимости соблюдения гигиены питания;

- полезных продуктах питания;

- 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;

**Содержание учебного курса «Азбука питания» 3-й класс**

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

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.

Занятия курса «Азбука питания» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов.

В ходе изучения тем применяются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

**Содержание курса «Азбука питания»**

**3 -й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Задачи** | **Основные понятия** |
| **Что нужно есть в разное время года** | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время годарасширять представление о значимости разнообразного питаниярасширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человекаразвивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион |
| **Где и как готовят пищу** | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищиразвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника |
| **Как правильно накрыть стол** | развивать представление о правилах сервировки столаразвивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда |
| **Молоко и молочные продукты** | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рационарасширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты |
| **Блюда из зерна** | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рационаразвивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зернарасширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия |
| **Какую пищу можно найти в лесу** | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезностирасширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растенийрасширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы |
| **Что и как можно приготовить из рыбы** | развивать представление о пользе и значении рыбных блюдрасширять представление об ассортименте блюд из рыбыформировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда |
| **Дары моря** | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовленыформировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты |
| **«Кулинарное путешествие» по России** | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народарасширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи |
| **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктовразвивать интерес к приготовлению пищи | Кулинария, питание, здоровье, блюда |
| **Как правильно вести себя за столом** | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столомформировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка |
| **Наши итоги** | чему научились за год | тест |

**Планирование практических, контрольных работ**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

**Учебно-методическое обеспечение**

 Программа кружка составлена на основе 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

 **Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука питания» 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол –во часов**  | **Основные виды внеурочной деятельности обучающихся** |
| 1. | Введение | 1ч | Беседа, рисование игры на сплочение коллектива |
| 2. |  Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Практическая работа Цветик - семицветик | 1ч | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей«Цветик – семицветик» практическая работа |
| 3. | Из чего состоит наша пища Полезные и необходимые продукты. | 1ч | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.Свойства некоторых продуктов. Беседа с детьми. Пословицы и поговорки о правильном питании. |
| 4. | Практическая работа «меню сказочных героев» | 1ч | Практическая работа |
| 5. | Что нужно есть в разное время годаОформление дневника здоровья: Как правильно есть. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 3ч | Ценности здоровья, значении правильного питания. Беседа с детьми. Работа в группах. |
| 6. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи»  | 1ч | Беседы. Игры . Викторины. |
| 7 | Конкурс кулинаров | 1ч | Практическая работа в группах. |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом Составление меню для спортсменов | 2ч |  Беседа с детьми.Практическая работа в группах. |
| 9 | Практическая работа «Как составить меню недели»Режим питания. «Пищевая тарелка»Экскурсия в столовую. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. | 3ч | Составление меню на неделю.Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы |
| 10 | Витамины и минеральные вещества. | 1ч | Фрукты и овощи, как источники витаминов.Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» |
| 11 | Конкурс «Сказка, про овощи» Овощи и их польза | 2ч | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.О пользе дикоросов ХМАО-Югры. Работа сэнциклопедиями Творческая работа |
| 12 | Как сервировать столГде и как мы едим. | 2ч | Правила сервировки. Культура питания.  Игра «Третий лишний»Творческая работа |
| 13 | Молоко и молочные продуктыИгра-исследование «Это удивительное молоко»Молочное меню | 3ч | Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона |
| 14 | Блюда из зернаПуть от зерна к батону | 2ч | Дидактическая игра «Доскажи пословицу» |
| 15 | Правила гигиены | 1ч | Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») |
| 16 | Влияние воды на обмен веществ.Напитки и настои для здоровья. | 1ч | Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки ) |
| 17 | Срок хранения продуктовПищевые отравления, их предупреждение | 2ч | формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» Экскурсия в продовольственный магазин |
| 18 | Праздник «Хлеб всему голова» Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1ч | Важность употребления хлебобулочных изделий Работа с энциклопедиями |
| 19 | Оформление проекта Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 2ч | Фрукты и овощи, как источники витаминов.Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» |
| 20 | Подведение итогов | 1ч | Подвести итог своим знаниям о правильном питании. |

 **Календарно-тематическое планирование3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Кол-во** **часов** | **Дата****план** | **Дата****факт** |
| **3а** | **3б** | **3в** | **3а** | **3б** | **3в** |
| 1. | Введение. Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье | 1 | 1.09 | 2.09 | 7.09 |  |  |  |
| 2. |  Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Практическая работа Цветик - семицветик | 1 | 8.09 | 9.09 | 14.09 |  |  |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища Полезные и необходимые продукты. | 1 | 15.09 | 16.09 | 21.09 |  |  |  |
| 4. | Практическая работа «меню сказочных героев» | 1 | 22.09 | 23.09 | 28.09 |  |  |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 29.09 | 30.09 | 5.10 |  |  |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья: Как правильно есть. | 1 | 6.10 | 7.10 | 12.10 |  |  |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | 13.10 | 14.10 | 19.10 |  |  |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи»  | 1 | 20.10 | 21.10 | 26.10 |  |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 | 27.10 | 28.10 | 9.11 |  |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | 10.11 | 11.11 | 16.11 |  |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 | 17.11 | 18.11 | 23.11 |  |  |  |
| 12 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | 24.11 | 25.11 | 30.11 |  |  |  |
| 13 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | 1 | 1.12 | 2.12 | 7.12 |  |  |  |
| 14 | Экскурсия в столовую. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. | 1 | 8.12 | 9.12 | 14.12 |  |  |  |
| 15 | Витамины и минеральные вещества. | 1 | 15.12 | 16.12 | 21.12 |  |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, про овощи» | 1 | 22.12 | 23.12 | 11.01 |  |  |  |
| 17 |  Овощи и их польза | 1 | 29.12 | 13.01 | 18.01 |  |  |  |
| 18 | Как сервировать стол | 1 | 12.01 | 20.01 | 25.01 |  |  |  |
| 19 | Где и как мы едим. | 1 | 19.01 | 27.01 | 1.01 |  |  |  |
| 20 | Молоко и молочные продукты | 1 | 26.01 | 3.02 | 8.01 |  |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | 2.02 | 10.02 | 15.02 |  |  |  |
| 22 | Молочное меню | 1 | 9.02 | 17.02 | 22.02 |  |  |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 | 16.02 | 24.02 | 1.03 |  |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 | 2.03 | 3.03 | 8.03 |  |  |  |
| 25 | Правила гигиены | 1 | 9.03 | 10.03 | 15.03 |  |  |  |
| 26 | Влияние воды на обмен веществ.Напитки и настои для здоровья. | 1 | 16.03 | 17.03 | 22.03 |  |  |  |
| 27 | Срок хранения продуктов | 1 | 23.03 | 24.03 | 5.04 |  |  |  |
| 28 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 | 6.04 | 7.04 | 12.04 |  |  |  |
| 29 | Праздник «Хлеб всему голова» Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | 13.04 | 14.04 | 19.04 |  |  |  |
| 30-33 | Оформление проекта Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 4 | 20.0427.044.0511.05 | 21.0428.045.0512.05 | 26.043.0510.0517.05 |  |  |  |
| 34 | Подведение итогов | 1 | 18.05 | 19.05 | 24.05 |  |  |  |