**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности 3 класса Клуб «Школа Неболейки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч.2, ч. 3 п. 6 ст. 28;

- письмоминобразования РО от 08.08.2014 г. № 24/4.11 – 4851/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» с учетом положений федерального компонента государственного стандарта общего образования, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

- приказа Минобрнауки России от 30.8.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 30.04.2014 г. № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2014-2015 учебный год»

- Уставом МБОУ СОШ № 20.

Данная программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Программа реализуется за 29 час в связи с нехваткой календарных дней.

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

***Задачи***

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Основное содержание темы | Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся | Планируемые метапредметные и личностные результаты | | |
| Метапредметные | | Личностные |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Как устроен человек.    Личная гигиена.  Чтобы зубы не болели.    Береги зрение смолоду.    Как правильно питаться.    Наше здоровье в наших руках. | Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.  Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.  Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.  Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.  Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.  Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.  Мы за здоровый образ жизни. | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Соблюдать правила личной гигиены.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.  Различать “полезные” и “вредные” продукты, заботиться о своем здоровье. | Включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять  инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы. Формулировать ответы на вопросы; Слушать партнёра по общению. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Формулировать собственное мнение. Аргументировать свою позицию. | Положительное отношение и интерес к занятиям; умение признавать собственные ошибки; умение оценивать трудность предлагаемого задания; адекватная самооценка; чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе (в ходе проектной деятельности); восприятие здорового образа жизни как части общечеловеческой культуры; устойчивая учебно-познавательная мотивация учения. | |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Примечания |
| 1. | 01.09 | Если хочешь быть здоров. |  |
| 2. | 08.09 | Анкетирование детей. Полезные привычки. |  |
| 3. | 15.09 | Самые полезные продукты. |  |
| 4. | 22.09 | Что такое гигиена? Понятия: гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. |  |
| 5. | 29.09 | Экскурсия в столовую. |  |
| 6. | 06.10 | Проект «Режим питания школьника». |  |
| 7. | 13.10 | Как правильно есть. Гигиена питания. |  |
| 8. | 20.10 | Отчего болят зубы? |  |
| 9. | 27.10 | Здоровые зубы. Правила правильного питания. |  |
| 10. | 17.11 | Состав пищи и здоровые зубы. |  |
| 11. | 24.11 | Почему сладости портят зубки? |  |
| 12. | 01.12 | Как правильно ухаживать за зубами? |  |
| 13. | 08.12 | Правила сохранения красивой улыбки. |  |
| 14. | 15.12 | Правила личной гигиены. |  |
| 15. | 22.12 | Влияние режима правильного питания на сохранение зрения. |  |
| 16. | 29.12 | Значение питания в жизни человека. |  |
| 17. | 19.01 | Что мы знаем о здоровой пище? |  |
| 18. | 26.01 | Питание школьников. Законы правильного питания. |  |
| 19. | 02.02 | Питание – необходимое условие для жизни человека |  |
| 20. | 09.02 | Здоровая пища для всей семьи |  |
| 21. | 16.02 | Полезная и вкусная пища. |  |
| 22. | 02.03 | Где найти витамины весной? |  |
| 23. | 16.03 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. |  |
| 24. | 06.04 | Игра «Кладовая народной мудрости». |  |
| 25. | 13.04 | Пирамида здорового питания. |  |
| 26. | 20.04 | Оформление творческой работы (самостоятельная деятельность) |  |
| 27. | 29.04 | Создай свою пирамиду здоровья. |  |
| 28. | 18.05 | Характеристика ступеней пирамиды здорового питания. |  |
| 29. | 25.05 | Соревнование. |  |

**Планируемые результаты освоения программы**

***Формирование универсальных учебных действий***

Личностные

• принятие представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;

• самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

• осознание ответственности каждого человека за общее благополучие;

• этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сострадание, стремление помочь;

• положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе Клуб « Школы Неболейки»;

• способность к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;

• начальные навыки сотрудничества и взаимовыручки в разных ситуациях.

Познавательные

• умение находить, выделять и формулировать проблемы;

• навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме ;

• установление причинно-следственных связей;

• умение находить выход из ситуации, используя полученные знания.

Регулятивные

• использование речи для регуляции своего действия;

• адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

• умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

• умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

• работа в группе, умение учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

• умение обращаться за помощью и предлагать помощь;

• умение выслушать собеседника, аргументировано защищать собственную точку зрения;

• умение договариваться и приходить к общему решению;

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

***Печатные пособия:***

***Для учителя*:** Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c

.***Дополнительная литература для учителя:***

1. Агаджанян, Н.А., Катков, А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1991.

2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1987.

3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М., Параничева, Т.М. Режим дня школьника. – М., Издательский центр «Вентана-Граф», 2003.

4. Копылов, Ю.А., Малыхина, М.В., Полянская, Н.В. Физическое воспитание младшего школьника в семье. – М., Издательский центр «Вентана-Граф», 2003.

5. Коростелев, Н.Е. От А до Я. – М., 1987.

6. Лисицын, Ю.Н., Радбиль, О.С., Комаров Ю.М.. Когда привычка приводит к болезни. – М., 1986.

7. Сонькин, В.Д., Анохина, И.А. Как правильно закаливать ребенка. – М., Издательский центр «Вентана-Граф», 2003.

***Для обучающихся:*** И. Семёнова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой» Изд. «Педагогика», 2001 г.

***Дополнительная литература для обучающихся:***

1.     О.Остапчук. Детская энциклопедия о здоровом образе жизни. 2004 г.

***Экранно- звуковое обеспечение:***

- проектор

- лингофонное устройство

- интерактивная доска

- документ- камера

***Технические средства обучения:***

- компьютер

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания методического  совета МБОУ СОШ № 20  от\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Пахолка С. В. | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Певцова Н. Н.  дата |