

Документ подписан электронной подписью
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н.Благова,
Совина Валентина Сергеевна, директор
Сертификат D69D7D151E062F291B45FCCBA112F3E

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Руководитель ШМО

Фад Фахртдинова А.И.
Протокол № 1 от « 30 » 08 2023 г.

Согласовано:
Зам. дир. по УВР
Р.Х.Захарова
30.08.2023г.

Утверждено:

Директор школы
Совина В.С.Совина



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
направление «спортивно-оздоровительное»

первый год занятий – 2023 - 2024 учебный год

Класс 2

Количество часов:

Всего 34 часов; в неделю: 1 час

Учитель Фахртдинова Альбина Исмагиловна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- 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.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования **достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности.**

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильно питании»**

При реализации программы доступны следующие виды внеурочной деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), художественное творчество, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность), трудовая (производственная) деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность. Программа реализуется через обучающие теоретические занятия (включают в себя беседы, мультимедийные презентации) и практические занятия (конкурсы, встречи с интересными людьми, проектная деятельность, экскурсии, ситуационные, ролевые игры, диспуты, участие в конкурсах, викторинах и др.).

№ п/п	Тема	Всего	ЭОР
1	Введение	1	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/09/11/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-ramkah-fgos
2	Самые полезные продукты	3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2015/09/13/vneurochnoe-zanyatie-poleznye-produkty
3	Как правильно есть	4	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/13/konspekt-vneurochnogo-zanyatiya-po-pravilnomu
4	Режим питания	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/13/konspekt-vneurochnogo-zanyatiya-po-pravilnomu
5	Из чего варят каши	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/27/iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy
6	Плох обед, если хлеба нет	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/15/vneurochnoe-zanyatie-ploh-obed-esli-hleba-net
7	Время есть булочки	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/22/poldnik-pora-est-bulochki
8	Пора ужинать	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/25/pora-uzhinat
9	Где найти витамины весной	2	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/02/05/gde-nayti-vitaminy-zimoy
10	Как утолить жажду	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/01/19/vneurochnoe-zanyatie-po-kursu-razgovor-o
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/mezhdistsiplinarnoe-obobshchenie/2012/11/05/chnado-est-chtoby-byt-silnym-i
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2019/11/17/zanyatie-vneurochnoy-deyatelnosti-ovoshchi-yagody
13	Каждому овощу своё время	5	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/30/kazhdomu-ovoshchusvoyo-vremya
14	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	

Тема 1. Введение (1ч).

Вводный инструктаж по ОТ.

Тема 2. Самые полезные продукты (3ч).

Теоретические сведения:

Знакомство с героями программы.

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

Практические занятия:

Изготовление поделок из природного материала (бумаги).

Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)

Теоретические сведения:

Гигиена питания. Режим питания. Понятие-рациональное питание.

Практические занятия:

Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. «Разложи продукты на разноцветные столы». Конкурс поделок из пластилина.

Тема 4. Режим питания (2 часа)

Теоретические сведения:

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Практические занятия:

Составление меню школьника на неделю.

Тема 5. Из чего варят каши (2 часа)

Теоретические сведения:

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

Практические занятия:

Игра «Пословицы запутались», «Знатоки», «Угадай сказку», «Поварята»

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

Теоретические сведения:

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Практические занятия:

Проект на тему: «Хлеб – всему голова».

Тема 7. Время есть булочки (2 часа)

Теоретические сведения:

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Практические занятия:

Конкурс – викторина «Знатоки молока». Кроссворд «Молоко»

Тема 8. Пора ужинать (2 часа)

Теоретические сведения:

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Практические занятия:

Игра «Объяснялки»

Игра «Что можно есть на ужин, завтрак, обед, полдник».

Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)

Теоретические сведения:

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

Практические занятия:

Игра «Отгадай название». Игра «Вкусные истории».

Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)

Теоретические сведения:

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Практические занятия:

Виртуальная прогулка на родник. Просмотр ролика «Как варят соки», обсуждение.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Теоретические сведения:

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Практические занятия:

Игра «Мой день»

Игра «Меню спортсмена»

Тема 12. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)

Теоретические сведения:

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Практические занятия:

Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки»

Игра «Приготовь блюдо»

Русская народная сказка «Мужик и медведь» Чтение, обсуждение, рисование.

Тема 13. Каждому овощу своё время (5 часов)

Теоретические сведения:

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат. Витамины в бочке. Зимний салат «Фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

Практические занятия:

Конкурс «Самый оригинальный овощной салат», конкурс поэтов со стихотворениями об овощах.

Тема 14. Итоговое занятие (1ч.)

Промежуточная аттестация. Итоговый проект.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Форма проведения
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ.	1	06.09		Беседа
Самые полезные продукты (3ч)					
2	Полезные и вредные продукты. «Карлсон в магазине»	1	13.09		Ситуационная игра
3	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1	20.09		Беседа
4	Тест «Самые полезные продукты»	1	27.09		Тест
Как правильно есть (4 ч.)					
5	«Рациональное питание»	1	04.10		беседа
6	«На бабушкином дворе»	1	18.10		Ситуационная игра
7	«Гигиена питания»	1	25.10		Ролевые игры
8	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1	01.11		Беседа
Режим питания (2 ч)					
9	Соблюдение режима питания	1	08.11		Беседа
10	Типовой режим питания школьников.	1	15.11		Проект
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)					
11	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1	29.11		Ситуационная игра
12	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1	06.12		Беседа
Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)					
13	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1	13.12		Беседа
14	О хлебе. «Секреты обеда»	1	20.12		Ситуационная игра
Время есть булочки (2ч.)					

15	Полдник. «Молочные реки»	1	27.12		Беседа
16	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1	10.01		Ситуационная игра
Пора ужинать (2 ч.)					
17	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1	17.01		Беседа
18	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1	24.01		Ситуационная игра
Где найти витамины весной (2 ч.)					
19	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1	31.01		Диспут
20	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1	07.02		Викторина
Как утолить жажду (2 ч.)					
21	Вода и её значение в жизни человека.	1	14.02		Беседа
22	«Из чего готовят соки»	1	28.02		Ситуационная игра
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)					
23	Высококалорийные продукты для организма	1	06.03		Беседа
24	«Меню спортсмена»	1	13.03		Проект
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч.)					
25	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1	20.03		Беседа
26	В день по яблоку- и врач не нужен.	1	27.03		Беседа
27	О грушах на любой вкус. Рисуем фрукты.	1	03.04		Беседа
28	Непростая судьба абрикоса. Десертные напитки.	1	17.04		Конкурс
Каждому овощу своё время (5ч.)					
29	Как картофель «завоевал Россию»	1	24.04		Беседа
30	Капуста капусте рознь.	1	08.05		Беседа
31	Витамины в бочке. Оригами.	1	15.05		Беседа
32	Тыква и кабачки- на нашем столе.	1	22.05		Диспут
33	Со времён царя Гороха и до наших дней.	1	29.05		Ситуационная игра
Итоговое занятие (1ч.)					
34	Итоговое занятие.	1			Беседа
Итого:		34			