

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 2022 г.

Согласовано:
Зам. дир. по УВР
В.С. Сокина
Сокина
30.08.2022

Утверждено
И.о. директора школы
В.С. Сокина МОУ Сокина
Андреевская
ШО
30.08.2022



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

первый год занятий – 2022 - 2023 учебный год

Класс 2

Количество часов:
Всего 34 часов; в неделю: 1 час
Учитель Приданова Наталья Андреевна

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/o-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-ovoshchu-svoye-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			Беседа
Самые полезные продукты (3ч)					
2	Полезные и вредные продукты. «Карлсон в магазине»	1			Ситуационная игра
3	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1			Беседа
4	Тест «Самые полезные продукты»	1			Тест
Как правильно есть (4 ч.)					
5	«Рациональное питание»	1			беседа
6	«На бабушкином дворе»	1			Ситуационная игра
7	«Гигиена питания»	1			Ролевые игры
8	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1			Беседа
Режим питания (2 ч)					
9	Соблюдение режима питания	1			Беседа
10	Типовой режим питания школьников.	1			Проект
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)					
11	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1			Ситуационная игра
12	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1			Беседа
Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)					
13	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе.	1			Беседа
14	О хлебе. «Секреты обеда»	1			Ситуационная игра
Время есть булочки (2ч.)					

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