

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 38

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Е.В. / Е.В. Евсеева /

Протокол № 4 от

«30» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Т.В. / Т.В. Ермакова /

«30» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Л.А. / Л.А. Русских /

Приказ №

«30» августа 2021 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 8 лет (2 класс)
2020 - 2021 учебный год**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса разработана:

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска;
- на основе программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год
- положения ОУ «О рабочих программах»

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради:

- "Разговор о правильном питании" Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Количество учебных часов.

Рабочая программа во 2 классе рассчитана на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 34 часа в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа конкретизирует содержание тем (разделов, глав), даёт примерное распределение учебных часов по темам (разделам, главам) и

рекомендуемую последовательность изучения тем (разделов, глав) учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Планируемые результаты

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.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о 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;

умения:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу года обучающиеся 2 класса должны **знать**:

- название своего региона(края, области);
- уметь находить место своего города на карте Ростовской области;
- признаки времён года, характерных для РО;
- названия растений (5-6), названия животных (4-5), обитающих в краях РО;
- названия растений и животных РО занесённых в Красную книгу;
- обряды на Дону (3-4)
- краткую историю своей школы;

Уметь:

- уметь ответить на вопрос: «Кто такие казаки?»
- сделать проект на выбранную тему;
- сотрудничать с педагогом и товарищами.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Организация внеурочной деятельности учащихся строится на основе системно-деятельностного подхода, который предполагает:

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- опору на современные образовательные технологии деятельностного типа:
 - проблемно-диалогическую технологию,
 - технологию мини-исследования,
 - технологию организации проектной деятельности,
 - технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные, в т.ч. игра, беседа, виртуальное путешествие, практические занятия, экскурсия.

Технологии обучения:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- проектная технология;
- технология разноуровневого обучения;
- технология опорных конспектов;
- информационные технологии.

Технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся; групповые технологии разных видов: групповой опрос, диспут, опыт, урок-практикум, урок-отчёт или презентация проекта и т.д.

Проектная деятельность обеспечивает развитие познавательных навыков, умений: самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, самостоятельно планировать свою деятельность, самостоятельно приобретать новые знания для решения новых познавательных и практических задач; способствует практической реализации познавательной деятельности ребенка и развивает его индивидуальные интересы.

Проекты выполняются учащимися на добровольной основе.

Содержание программы

Разнообразие питания (5ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины

рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (4ч)

Исследовательские, проектные и практические работы

Проект «История моей улицы», «Улица моего детства».

Рисование макета «Мой путь от дома до школы» с указанием опасных мест.

Исследовательская деятельность по проблемам «Дерево моего края», «Кустарник моего края»

Проект «Растительный мир Донского края». Изготовление справочника лекарственных трав.

Создание книжки-малышки «Как сохранить своё здоровье»

Проекты «Моё генеалогическое древо», «Откуда моя фамилия». Мини-сочинение «Любимый семейный праздник»

Изготовление новогодних игрушек; маски для колядования, куклы -Масленички.

4. Тематический план курса внеурочной деятельности

Количество учебных часов. Рабочая программа во 2 классе рассчитана на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 34 часа в год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.

В 2021 -2022 учебном году программа будет реализована за 31 час, так как 08.03, 03.05, 10.05 праздничные дни. Программа будет реализована за счет уплотнения учебного материала в разделе «Гигиена питания и приготовление пищи»

Изменения, внесённые в рабочую программу: резервные часы были распределены с учетом особенностей класса и направлены на увеличение часов по темам, вызывающим затруднения

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество часов
1	Разнообразие питания	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3	Этикет	8
4	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни	4
	Итого: 34 недели	34 ч.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ урока	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата (по плану)
1.	1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	07.09

2.	2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	14.09
3.	3.	Время есть булочки.	1	21.09
4.	4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	28.09
5.	5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	05.10
6.	6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	12.10
7.	7.	Пора ужинать	1	19.10
8.	8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	26.10
9.	9.	Составление меню для ужина.	1	09.11
10	10	Значение витаминов в жизни человека.	1	16.11
11	11	Морепродукты.	1	23.11
12.	12.	Отгадай мелодию.	1	30.11
13.	13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	07.12
14.	14.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	14.12
15.	15.	Как утолить жажду	1	21.12
16.	16.	Игра «Посещение музея воды»	1	11.01
17.	17.	Праздник чая	1	18.01
18.	18.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	25.01
19.	19.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	01.02
20.	20.	Практическая работа «Мой день»	1	08.02
21.	21.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	15.02
22.	22.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	22.02
23.	23.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	01.03
24.	24.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	15.03

25.	25.	Посадка лука.	1	29.03
26.	26.	Каждому овощу свое время.	1	05.04
27.	27.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	12.04
28.	28.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	19.04
29.	29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	26.04
30	30	Проект	1	17.05
31	31	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	24.05