

МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

О.В. /О.В.Скворцова/

« 30 » августа 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы:

Л.И. /Л.И. Иванова/

« 31 » августа 2023г  
Приказ 138/0



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговоры о правильном питании»  
для 2 класса  
на 2023-2024 учебный год**

**Классный руководитель**

2 класса

А.П. Тихонькина

д.Сенькино, 2023г.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

### **1. Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

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.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

*гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;
- уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

*духовно-нравственного воспитания:*

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

*эстетического воспитания:*

- проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

*физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

*трудового воспитания:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой

деятельности, интерес к различным профессиям;

*экологического воспитания:*

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред;

*ценности научного познания:*

— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

**Познавательные** универсальные учебные действия

*Базовые логические действия:*

— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи.

*Базовые исследовательские действия:*

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;

— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);

— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

*Работа с информацией:*

— выбирать источник получения информации;

— согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

— распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;

— соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

— анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

— самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Коммуникативные** универсальные учебные действия

*Общение:*

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

— проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

— признавать возможность существования разных точек зрения;

— корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

— строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

— создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

— готовить небольшие публичные выступления;

— подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

**Совместная деятельность:**

— формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного

- формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - ответственно выполнять свою часть работы;
  - оценивать свой вклад в общий результат;
  - выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Регулятивные** универсальные учебные действия

*Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- 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;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**2. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Разнообразие питания	Игра Аудиторное занятие	Знакомство учащихся с героями книги. Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	6
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	Конкурс, аудиторное занятие, практическое занятие, соревнование	Формирование представления о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. Формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека	11

			Формирование представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	
3.	Этикет	Просмотр мультфильма	Соблюдение правил поведения в столовой.	1
4.	Рацион питания	Конкурс, аудиторное занятие, практическое занятие, соревнование	Соблюдение режима питания. Регулярное питание. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Значение жидкости для организма человека.	14
5.	Из истории русской кухни	Практическое занятие, конкурс	Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.	2

### 3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	ЭОР и ЦОР	Количество часов		Дата проведения	
			План	Факт	План	Факт
	<b>Разнообразие питания</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
2.	Путешествие по улице правильного питания.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
3.	Время есть булочки.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		<b>11</b>	<b>11</b>		
7.	Пора ужинать	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
9.	Составление меню для ужина.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
10.	Значение витаминов в жизни человека.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
11.	Практическая работа.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
12.	Морепродукты.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
13.	Отгадай мелодию.	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1			

15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
16.	Как утолить жажду	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
17.	Игра «Посещение музея воды»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
	<b>Этикет</b>		<b>1</b>	<b>1</b>			
18.	Праздник чая	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
	<b>Рацион питания</b>		<b>14</b>	<b>14</b>			
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
21.	Практическая работа «Мой день»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
25.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
27.	Посадка лука.	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
28.	Каждому овощу свое время.	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
29.	Инсценирование сказки вершки и корешки	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
32.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
	<b>Из истории русской кухни</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
33.	Проект «Традиционное блюдо моей семьи»	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Рекламаовощей».	<a href="https://www.av-pit.ru/">https://www.av-pit.ru/</a>	1				