

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено и согласовано на
ШМО учителей начальных классов

Протокол от 28.08.2023 № 1
_____ А.Н. Егорова

Согласовано
Зам. директора по УВР
«30» августа 2023 г.
_____ А.Н.Егорова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ от 31.08.2023 № 112
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 2А класса**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Составитель:
Атнишкина Я.В,
учитель начальных классов

Год составления: 2023

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 А класса разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577 и приказом Минпросвещения России от 11.12.2020г. №712; приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Информационно- методического письма Минпросвещения РФ от 5 июля 2022г «Об Организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" ;
- Рабочей программы воспитания «МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденной приказом директора от 31.08.2023, №114;
- Плана внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 №112;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы НОО Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» , утвержденной директором лицея от 31.08.2023 № 115;
- авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Правильное питание».

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения внеурочной деятельности «Правильное питание», детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Правильное питание» составлена на основе Примерной программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

С возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

- Он-лайн урок
- видеоурок на электронной платформе РЭШ
- он-лайн экскурсия
- урок-консультация

Программа содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения курса;
2. Содержание учебного курса;
3. Тематическое планирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 получат 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

Содержание курса

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

11. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. *Обобщающее занятие (2 ч.)*

Резерв – 1 ч.

Формы организации и виды деятельности.

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	1
4-6	Самые полезные продукты	2
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	3
9-12	Удивительные превращения пирожка	2
13-14	Кто жить умеет по часам	4
15-16	Всем весело гулять	2

17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2
20-23	Плох обед, если хлеба нет	3
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
32-34	Обобщающее занятие	5
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование (внеурочная деятельность)

№ урока	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие	1	07.09.23	
2.	Если хочешь быть здоров	1	14.09.23	
3.	Самые полезные продукты	1	21.09.23	
4.	Тестирование «Самые полезные продукты»	1	28.09.23	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	1	05.10.23	
6.	Кухни разных народов	1	19.10.23	
7.	Как правильно есть	1	26.10.23	
8.	Гигиена питания	1	02.11.23	

9.	Правила питания	1	09.11.23	
10.	Удивительные превращения пирожка	1	16.11.23	
11.	Кто жить умеет по часам. Режим питания школьника	1	30.11.23	
12.	Рацион питания	1	07.12.23	
13.	Завтрак	1	14.12.23	
14.	Вместе весело гулять	1	21.12.23	
15.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	28.12.23	
16.	Секреты обеда	1	11.01.24	
17.	Плох обед, если хлеба нет	1	18.01.24	
18.	Полдник. Время есть булочки	1	25.01.24	
19.	Путешествие по улице Правильного питания	1	01.02.24	
20.	Это удивительное молоко	1	08.02.24	
21.	Пора ужинать	1	15.02.24	
22.	Как приготовить бутерброды	1	29.02.24	
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1	07.03.24	
24.	Где найти витамины весной?	1	14.03.24	
25.	Как утолить жажду	1	21.03.24	
26.	Мы не дружим с Сухомяткой	1	28.03.24	

27.	Что помогает быть сильным и ловким	1	04.04.24	
28.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	18.04.24	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	25.04.24	
30.	Витаминные истории	1	02.05.24	
31.	Каждому овощу свое время	1	02.05.24	
32.	Витаминная радуга	1	16.05.24	
33.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1	16.05.24	

34.	Подведение итогов. Рефлексия «Оценка моих знаний по программе».	1	23.05.24	
-----	--	---	----------	--