

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОБИИНСКАЯ СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание  
педагогического совета

Протокол №9 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Шемякина В.Н.,  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
№269

Морозова Е.В.  
Приказ №240-ОД от «29»  
августа 2023 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Разговор о правильном питании»**  
Социальное направление  
2 класса

**Составитель:** Семакова А.П.  
учитель начальных классов

Новая Бия  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена для учащихся 2 класса МОУ Новобиинской СОШ на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 31.12.2015 года № 1576), положение об организации внеурочной деятельности обучающихся МОУ «Новобиинской СОШ».

## **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- 1) Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- 2) В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- 1) Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- 2) Проговаривать последовательность действий;
- 3) Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- 4) Учиться работать по предложенному учителем плану;
- 5) Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- 6) Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

### **Познавательные УУД:**

- 1) Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- 2) Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- 3) Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- 4) Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- 5) Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

### **Коммуникативные УУД:**

- 1) Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- 2) Слушать и понимать речь других;
- 3) Читать и пересказывать текст;

- 4) Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- 5) Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- 1) Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- 2) Выделять существенные признаки предметов;
- 3) Сравнивать между собой предметы, явления;
- 4) Обобщать, делать несложные выводы;
- 5) Определять последовательность действий.

## **Содержание курса**

### **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. Неполезные 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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (5ч)**

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)**

Изготовление книжек и проектов.

**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших школьников:

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, что составляет в общем количестве 34 часа.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Примечание	
1	<b>Разнообразие питания (5ч)</b>	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2		Путешествие по улице правильного питания.	1		
3		Время есть булочки.	1		
4		Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5		Конкурс, викторина знатоки молока.	1		
6	<b>Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)</b>	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».	1		
7		Пора ужинать.	1		
8		Практическая работа как приготовить бутерброды.	1		
9		Составление меню для ужина.	1		
10		Значение витаминов в жизни человека.	1		
11		Практическая работа.	1		
12		Морепродукты.	1		
13		Отгадай мелодию.	1		
14		«На вкус и цвет товарища нет».	1		
15		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?».	1		
16		Как утолить жажду.	1		
17		Игра «Посещение музея воды».	1		
18		<b>Этикет (8 ч)</b>	Праздник чая.	1	
19			Что надо есть, что бы стать сильнее.	1	
20			Практическая работа « Меню спортсмена».	1	
21	Практическая работа «		1		

		Мой день».		
22		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1	
23		Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1	
24		КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1	
25		Оформление плаката «Витаминная страна».	1	
26	<b>Рацион питания (5ч)</b>	Посадка лука.	1	
27		Каждому овощу свое время.	1	
28		Инсценирование сказки вершки и корешки.	1	
29		Конкурс «Овощной ресторан».	1	
30		Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	
31	<b>Из истории русской кухни (4ч)</b>	Проект.	1	
32		Проект.	1	
33		Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	
34		Подведение итогов.	1	

### **Критерии оценивания**

Проектная деятельность предусматривает защиту проектов в течении учебного года и защиту итоговых проектов в конце учебного года.

«Зачет» - за качественное выступление, которое включает объем, глубину знаний по выбранной теме, наглядность, умение отвечать на вопросы, культуру речи выступающего;

- за выступление с небольшими недочетами (мало наглядности, не всегда знает ответ на вопрос). Работа не оценивается, если материал проекта не соответствует заданной теме, требованиям по выполнению проекта.

«Незачет» - если материал проекта не соответствует заданной теме, раскрыт поверхностно, требования по выполнению проекта не выполнены