

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»
на 2020-2021 учебный год

Направление: общекультурное
Начальное общее образование 2а класс
Количество часов: 33

Учитель: Синча Татьяна Витальевна
(ФИО учителя)

_____ (подпись)

1. Результаты освоения внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2а класс

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2а классе являются следующие качества:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознание и распространение информации о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оценивание ситуации на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний пищеварительного тракта.

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к употребляемой пище, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2а классе являются следующие умения:

- Обучающийся научится:
- разбираться в основных вопросах правильного и рационального питания;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- давать характеристику особенностям воздействия различных продуктов питания на организм человека;
- представлять и защищать свою работу
- использовать различный природный материал для изготовления поделок.
- соблюдать общепринятые правила поведения за столом в семье, в школе, в гостях, общественных учреждениях;
- оценивать свою деятельность, вносить корректировку;
- контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других;
- находить выход из стрессовых ситуаций.
- *Обучающийся получит возможность научиться:*
- *применять знания о правильном употреблении пищи для сохранения и укрепления здоровья;*
- *использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;*
- *использовать основы рационального питания и влияние режима питания на здоровье;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *составлять индивидуальный режим питания и соблюдать его;*
- *выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины;*
- *оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей.*

2. Содержание внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

2 а класс

Разнообразие питания.

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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторины, конкурсы

Гигиена питания и приготовление пищи.

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.

Этикет.

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Плох обед, если хлеба нет. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни.

Представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа, своего села.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2а класс

Название темы	Количество часов
Разнообразие питания	5
Гигиена питания и приготовление пищи	10
Этикет	8
Рацион питания	6
Из истории русской кухни	4
Итого	33

**4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании». 2а класс**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1 четверть			
Разнообразие питания(5 часов)			
1	02.09	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	09.09	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	16.09	Время есть булочки.	1
4	23.09	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5	30.09	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
Гигиена питания и приготовление пищи(11 часов)			
6	07.10	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
7	14.10	Пора ужинать	1
8	21.10	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
2 четверть			
9	11.11	Составление меню для ужина.	1
10	18.11	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	25.11	Практическая работа.	1
12	02.12	Морепродукты.	1
13	09.12	Отгадай мелодию.	1
14	16.12	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
15	23.12	Как утолить жажду	1
3 четверть			
Этикет (8 часов)			
16	13.01	Праздник чая	1
17	20.01	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
18	27.01	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
19	03.02	Практическая работа «Мой день»	1
20	10.02	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
21	17.02	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
22	24.02	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
23	03.03	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
Рацион питания(6 часов)			
24	10.03	Посадка лука.	1
25	17.03	Каждому овощу свое время.	1
4 четверть			
26	31.03	Инсценирование сказки вершки и корешки	1
27	07.04	Конкурс «Овощной ресторан»	1
28	14.04	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
29			

	21.04		
Из истории русской кухни (4 часа)			
30	28.04	Проект "Правильное питание"	1
31	05.05	Игра «Азбука здоровья»	1
32	12.05	Сладкие и чайные загадки	1
33	19.05	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану начального общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа по внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" во 2а классе рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2020,2021 годы скорректировать количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении рабочей программы.

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

МБОУ СОШ №3

от 28.08.2020 № 1

Руководитель ШМО

начальных классов

_____ Просандеева Е.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Бурлакова Т.Н.

подпись

ФИО

дата