

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новониколаевская основная общеобразовательная школа

Азовского района

Рассмотрено на заседании МС протокол № 1 от 25.08.2021 Председатель _____ /Дрозд Т.Н./	Согласовано Заместитель директора по воспитательной работе _____ /Леонова М.Е./	Утверждаю Приказ № ____ от _____ Директор школы: _____ /Макаренко С.А./
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

1 КЛАСС

Срок реализации программы 1 год

Учитель: Колесник Светлана Александровна

село Новониколаевка

2021 – 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Разговор о правильном питании» составлена на основе Примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции обучающихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

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

Учебно-методическая литература, обеспечивающая образовательный процесс по курсу «Разговор о правильном питании»:

1. Безруких М.М. и др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

Согласно авторской программе курс «Разговор о правильном питании» в 1 классе рассчитан на 33 часа по одному часу в неделю. И в связи с годовым календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 33 часа.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;

- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У обучающихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального 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.

Метапредметные

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт

самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

В 1 классе программа представлена модулем «Разговор о правильном питании» для детей 7-8 лет.

Тематика модуля:

Модуль "Разговор о правильном питании"

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Удивительные превращения пирожка.
4. Кто жить умеет по часам.
5. Вместе весело гулять!
6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
7. Плох обед, если хлеба нет.
8. Время есть булочки.
9. Пора ужинать.
10. Весёлые старты.
11. На вкус и цвет товарищей нет.
12. Как утолить жажду.
13. Что помогает быть сильным и ловким.
14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
15. Праздник здоровья.

Формы работы:

- групповая работа и работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);
- фронтальная работа (беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал);
- индивидуальная работа (отработка практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований).

Виды деятельности обучающихся:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;

- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ, праздников, игр, викторин.

4. Календарно – тематическое планирование

1 модуль

1 класс (33 ч, из расчёта 1 ч в неделю)

№ урока	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности	Практическая часть занятия/форма организации деятельности
1	06.09	Если хочешь быть здоров	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
2	13.09	Если хочешь быть здоров			
3	20.09	Самые полезные продукты	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
4	27.09	Самые полезные продукты			
5	04.10	Удивительные превращения пирожка	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
6	11.10	Удивительные превращения пирожка			
7	18.10	Кто жить умеет по часам	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
8	25.10	Кто жить умеет по часам			
9	08.11	Вместе весело гулять!	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
10	15.11	Вместе весело гулять!			
11	22.11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
12	29.11	б.Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?			
13	06.12	Плох обед, если хлеба нет	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
14	13.12	Плох обед, если хлеба нет			
15	20.12	Время есть булочки	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
16	27.12	Время есть булочки			
17	10.01	Пора ужинать	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальная, групповая
18	17.01	Пора ужинать			

19	24.01	Весёлые старты	2	0,5/ фронтальная	1,5/ фронтальная
20	31.01	Весёлые старты			
21	14.02	На вкус и цвет товарищей нет	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая, групповая
22	21.02	На вкус и цвет товарищей нет			
23	28.02	Как утолить жажду	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая, групповая
24	07.03	Как утолить жажду			
25	14.03	Что помогает быть сильным и ловким	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая, групповая
26	28.03	Что помогает быть сильным и ловким			
27	04.04	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая, групповая
28	11.04	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты			
29	18.04	Праздник здоровья	1	0,5/ фронтальная	0,5/ индивидуальн ая, групповая
30	25.04	Мой дневник	1	0,5/ фронтальная	0,5/ индивидуальн ая, групповая
31	16.05	Моё меню	2	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая
32	23.05	Моё меню			
33	30.05	Что я знаю о правильном питании?	1	0,5/ фронтальная	1,5/ индивидуальн ая
<i>Всего 33 часа, из них 9 ч- теоретических и 24ч -практических</i>					