

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

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 3  
приказ от 01.09.2023 № 97  
\_\_\_\_\_ А.Д. Цуриков  
МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**« Разговор о правильном питании»**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Направление:** общекультурное  
**Начальное общее образование** 2б класс  
**Количество часов:** 33

**Учитель:** Юртаева Маргарита Аптуловна  
(ФИО учителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2 класс**

**Личностные результаты** освоения программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2 классе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### **1) Гражданско-патриотическое воспитание включает:**

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- уважение к своему и другим народам;

### **2) Духовно-нравственное воспитание включает:**

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### **3) Эстетическое воспитание включает:**

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

### **4) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:**

- 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.

### **5) Трудовое воспитание включает:**

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
- 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.

### **6) Экологическое воспитание включает:**

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

### **7) Ценности научного познания:**

- первоначальные представления о научной картине мира;

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

- Формируется понятие необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.
- Формируется оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Развивается умение выражать собственное видение мира, вносить личный вклад в общую работу, развивать те способности, которые в большей степени имеют проявления.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД:**

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

##### **Познавательные УУД:**

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

##### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;
- Читать и пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика) .

### **Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2 классе**

- 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.

#### **Формы организации занятий.**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;
- сюжетно - ролевые игры;
- совместная работа с родителями.

#### **Виды деятельности:**

Дискуссионное общение, игра, беседы, решение ситуационных задач и т.д.

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

### **2 б 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. Неполноценные 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 вилкой.

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». 26 класс**

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>	<b>ЭОР</b>
<b>Разнообразие питания</b>	5	Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Экологическое воспитание	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	11	Ценности научного познания. Духовно-нравственное воспитание	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Этикет</b>	8	Ценности научного познания.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Рацион питания</b>	5	Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Экологическое воспитание	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Из истории русской кухни</b>	4	Физическое воспитание. Трудовое воспитание. Духовно-нравственное воспитание	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Итого:</b>	<b>33</b>		

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

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
<b>Разнообразие питания (5 часов)</b>			
1	04.09	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	11.09	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	18.09	Время есть булочки.	1
4	25.09	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5	02.10	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
<b>Гигиена питания и приготовление пищи (11 часов)</b>			
6	09.10	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7	16.10	Пора ужинать	1
8	23.10	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
<b>2 четверть</b>			
9	13.11	Составление меню для ужина.	1
10	20.11	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	27.11	Практическая работа.	1
12	04.12	Морепродукты.	1
13	11.12	Отгадай мелодию.	1
14	18.12	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
15	25.12	Как утолить жажду	1
<b>3 четверть</b>			
16	15.01	Игра «Посещение музея воды»	1
<b>Этикет (8 часов)</b>			
17	22.01	Праздник чая	1
18	29.01	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
19	05.02	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
20	12.02	Практическая работа «Мой день»	1
21	19.02	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
22	26.02	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
23	04.03	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
24	11.03	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
<b>Рацион питания ( 5 часов)</b>			
25	18.03	Посадка лука.	1
<b>4 четверть</b>			
26	01.04	Каждому овощу свое время.	1
27	08.04	Инсценирование сказки вершки и корешки	1

28	15.04	Конкурс «Овощной ресторан»	1
29	22.04	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
		<b>Из истории русской кухни (4 часа)</b>	
30	27.04	Проект "Правильное питание"	1
31	06.05	Игра «Азбука здоровья»	1
32	13.05	Сладкие и чайные загадки	1
33	20.05	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

