

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А. Рай

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Спортивно-оздоровительное направление деятельности

Уровень общего образования 1б

Начальное общее образование

Количество часов 33

Учитель Вылегжанина Ю. В.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса разработана на основе ФГОС НОО, на базе программы начального общего образования-УМК программы «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов.

### **Пояснительная записка.**

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

### **Цели и задачи изучения программы.**

**Цель программы** – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

#### **Задачи:**

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания;
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

### **Место и роль учебного курса в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1б классе отводится 1 час в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, в 1б классе данная программа рассчитана на 33 часа при нормативной продолжительности учебного года 33 учебные недели

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения программы**

**Личностными результатами** освоения, учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**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).

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

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- Выделять существенные признаки предметов;
- Сравнить между собой предметы, явления;
- Обобщать, делать несложные выводы;

### **Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса.**

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1 классов.

Одной из трех содержательных частей шестилетней программы «Разговор о правильном питании» является программа «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов.

*УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:*

Рабочую тетрадь для учащихся «Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс);

Методическое пособие для педагогов;

Буклеты для родителей;

Плакаты;

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

*Часть 1 «Разговор о правильном питании»* предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

#### **Программа состоит из 4-х разделов:**

##### ***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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

##### ***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. Ты – покупатель.

### **Этикет**

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**

Молоко и молочные продукты. 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.

### **Раздел 3. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Знакомство с героями программы	1
2 3	Если хочешь быть здоров	2
4 5	Самые полезные продукты	2
6 7	Как правильно есть	2
8 9	Удивительные превращения пирожка	2
10 11	Кто жить умеет по часам	2
12 13	Вместе весело гулять	2
14 15	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2
16 17	Плох обед, если хлеба нет	2
18 19	Время есть булочки	2
20 21	Пора ужинать	2
22 23	Как правильно накрыть стол	2
24 25	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	2
26 27	Как вести себя за столом	2
28 29	Что готовили наши прабабушки	2
30 31	Меню народных праздников	2
32 33	Донские разносолы.	2

Приложение 1.

**Календарно- тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Формы организации	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с героями программы	Беседа	1	02.09	
2 3	Если хочешь быть здоров	Беседа	2	09.09 16.09	
4 5	Самые полезные продукты	Практическая деятельность	2	23.09 30.09	
6 7	Как правильно есть	Практическая деятельность	2	07.10 14.10	
8 9	Удивительные превращения пирожка	Беседа	2	21.10 28.10	
10 11	Кто жить умеет по часам	Презентация	2	11.11 18.11	
12 13	Вместе весело гулять	Прогулка	2	25.11 02.12	
14 15	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Презентация	2	09.12 16.12	
16 17	Плох обед, если хлеба нет	Практическая работа	2	23.12 13.01	
18 19	Время есть булочки	Беседа	2	20.01 27.01	
20 21	Пора ужинать	Игра	2	03.02 10.02	
22 23	Как правильно накрыть стол	Практическая работа	2	24.02 03.03	
24 25	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Презентация	2	10.03 17.03	
26 27	Как вести себя за столом	Чаепитие	2	24.03 07.04	
28 29	Что готовили наши прабабушки	Беседа	2	14.04 21.04	
30 31	Меню народных праздников	Презентация	2	28.04 05.05	
32 33	Донские разносолы	Беседа	2	12.05 19.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Богдановской СОШ

От «31» августа 2021 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Хоперскова Т.Д.

«31» августа 2021 года