

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Т.И.Пушкарева	_____ Н.М.Гончарова	_____ Н.М.Погодина
Протокол №1 от 28.08.2021 г.	30.08.2021 г.	Пр. №203 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
“Разговор о правильном питании”
для обучающихся 2 класса
на 2021 - 2022 учебный год

Рабочую программу составила: учитель начальных классов - Терехина Анна Александровна

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами 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.

Обучающийся научится:

- определять полезные продукты;
- применять правила этикета;
- применять роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности.
Давайте познакомимся - 1 час.			
1.	Вводное занятие.	Беседа по пройденному в 1 классе материалу.	Беседа.
Из чего состоит наша пища – 2 часа.			
2.	Из чего состоит наша пища.	Работа в тетрадях.	Беседа.
3.	Дары осени (проектная работа).	Проектная деятельность.	Мини - проекты.

Что нужно есть в разное время года – 3 часа.			
4.	Что нужно есть в разное время года.	Работа в тетрадях.	Беседа.
5.	Что нужно есть в разное время года.	Игровая деятельность.	Викторина.
6.	Конкурс кулинаров.	Игровая деятельность.	Конкурс.
Как правильно питаться, если занимаешься спортом – 3 часа.			
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Обсуждение правил правильного питания..	Беседа.
8.	Мини - проекты «Меню спортсмена».	Проектная деятельность.	Мини-проекты.
9.	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	Игровая деятельность.	Конкурс.
Где и как готовят пищу – 3 часа.			
10.	Где и как готовят пищу.	Работа в тетрадях.	Беседа. Сюжетно-

			ролевые игры.
11.	Где и как готовят пищу. Конкурсы, викторины.	Игровая деятельность.	Викторины.
12.	Конкурс кроссвордов.	Проектная деятельность.	Мини - проекты.
Как правильно накрыть на стол – 3 часа.			
13.	Как правильно накрыть стол.	Работа в тетрадях.	Беседа.
14.	Мини - проекты «Как правильно накрыть стол».	Проектная деятельность..	Мини – проекты.
15.	Конкурс «Салфеточка».	Практическое занятие.	Конкурс.
Молоко и молочные продукты – 3 часа.			
16.	Молоко и молочные продукты.	Игровая деятельность	Беседа. Викторина.
17.	Молоко и молочные продукты.	Игровая деятельность.	Игра.
18.	Игра – исследование «Это	Исследовательская	Мини -

	удивительное молоко».	деятельность.	проекты.
Блюда из зерна – 3 часа.			
19.	Блюда из зерна.	Работа в тетрадях.	Беседа.
20.	Конкурс «Венок из пословиц».	Игровая деятельность.	Конкурс.
21.	Игра – конкурс «Хлебопёки».	Игровая деятельность	Игра.
Какую пищу можно найти в лесу – 3 часа.			
22.	Какую пищу можно найти в лесу.	Работа в тетрадях.	Беседа.
23.	Мини - проекты «Какую пищу можно найти в лесу».	Проектная деятельность	Мини-проекты.
24.	Игра «Там, на неведомых дорожках».	Игровая деятельность.	Игра.
Что и как можно приготовить из рыбы – 3 часа.			
25.	Что и как приготовить из рыбы.	Работа в тетрадях.	Беседа. Игра.
26.	Мини - проекты «Рыбы	Проектная	Мини -

	нашей местности».	деятельность.	проекты.
27.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Творческая деятельность.	Конкурс.
Дары моря -3 часа.			
28.	Дары моря. Викторина «В гостях у Нептуна».	Работа в тетрадях.	Беседа. Игра.
29.	Игра «Поле чудес».	Игровая деятельность.	Игра.
30.	Викторина «В гостях у Нептуна».	Игровая деятельность.	Викторина.
Кулинарное путешествие по России – 3 часа.			
31.	Кулинарное путешествие по России.	Работа в тетрадях.	Игра.
32.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Творческая деятельность.	Конкурс.
33.	Игра «Кулинарный глобус».	Проектная деятельность.	Мини-проекты.
Как правильно вести себя за столом- 1 час.			

34.	Итоговое занятие.	Практическое занятие.	Практическая работа.
-----	-------------------	-----------------------	----------------------

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Давайте познакомимся.	1
2.	Из чего состоит наша пища.	2
3.	Что нужно есть в разное время года.	3
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3
5.	Где и как готовят пищу.	3
6.	Как правильно накрыть стол.	3
7.	Молоко и молочные продукты.	3
8.	Блюда из зерна.	3
9.	Какую пищу можно найти в лесу.	3

10.	Что и как приготовить из рыбы.	3
11.	Дары моря.	3
12.	Кулинарное путешествие по России.	3
13.	Итоговое занятие.	1

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия.	Примечание
	Планируемая	Фактическая		
1.	1 неделя		Вводный инструктаж. Давайте познакомимся.	
Из чего состоит наша пища (2 ч.)				
2.	2 неделя		Из чего состоит наша пища.	

3.	3 неделя		Дары осени (проектная работа).	
Что нужно есть в разное время года. (3 ч.)				
4.	4 неделя		Что нужно есть в разное время года.	
5.	5 неделя		Конкурс кулинаров.	
6.	6 неделя		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (3 ч.)				
7.	7 неделя		Мини - проекты «Меню спортсмена».	
8.	8 неделя		Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	
9.	9 неделя		Где и как готовят пищу. Сюжетно - ролевые игры.	
Где и как готовят пищу. (3 ч.)				
10.	10 неделя		Где и как готовят пищу.	

			Конкурсы, викторины.	
11.	11 неделя		Конкурс кроссвордов. Мини - проекты.	
12.	12 неделя		Как правильно накрыть стол.	
Как правильно накрыть стол (3 ч.)				
13.	13 неделя		Мини - проекты «Как правильно накрыть стол».	
14.	14 неделя		Конкурс «Салфеточка».	
15.	15 неделя		Молоко и молочные продукты. Чтение по ролям.	
Молоко и молочные продукты (3 ч.)				
16.	16 неделя		Молоко и молочные продукты.	
17.	17 неделя		Игра – исследование «Это удивительное	

			молоко». Выполнение самостоятельных заданий.	
18.	18 неделя		Блюда из зерна. Конкурсы, викторины.	
Блюда из зерна (3 ч.)				
19.	19 неделя		Конкурс «Венок из пословиц».	
20.	20 неделя		Игра – конкурс «Хлебопёки».	
21.	21 неделя		Какую пищу можно найти в лесу.	
Какую пищу можно найти в лесу (3 ч.)				
22.	22 неделя		Мини - проекты «Какую пищу можно найти в лесу».	
23.	23 неделя		Игра «Там, на неведомых дорожках».	

24.	24 неделя		Что и как приготовить из рыбы.	
Что и как приготовить из рыбы (3 ч.)				
25.	25 неделя		Мини - проекты «Рыбы нашей местности».	
26.	26 неделя		Конкурс рисунков «В подводном царстве».	
27.	27 неделя		Дары моря.	
Дары моря (3 ч.)				
28.	28 неделя		Игра «Поле чудес».	
29.	29 неделя		Викторина «В гостях у Нептуна».	
30.	30 неделя		Кулинарное путешествие по России.	
Кулинарное путешествие по России (3 ч.)				
31.	31 неделя		Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	
32.	32 неделя		Игра «Кулинарный	

			глобус».	
33.	33 неделя		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	
Итоговое занятие (1 ч.)				
34.	34 неделя		Как правильно вести себя за столом.	