

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 С. КУЗОВАТОВО
(МОУ СШ №2 с. Кузоватово)

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол №1
- от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Панькина О.М.
Приказ № 60 от «30»
августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса: «Разговор о правильном питании»

Класс: 1 _____

Уровень общего образования: начальное общее _____

Учитель: Дрожилина Анна Николаевна _____

Срок реализации программы: 2023-2024 _____

Количество часов по учебному плану: 33 _____

Рабочую программу составила учитель:

_____ Дрожилина Анна Николаевна _____

Пояснительная записка

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

Обучающийся научится:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

- умения использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога) как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания

Метапредметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные действия

- овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

- приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество

и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Содержание учебного предмета

1.Поговорим о продуктах. (7часов)

Если хочешь быть здоров.Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2.Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3.Поговорим о правилах этикета. (4 часа)

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»»

4. Из истории русской кухни. (3 часа)

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5. Здоровая пища. (6 часов)

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» для 1 класса**

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
Поговорим о продуктах. (7 часов)		
1	Если хочешь быть здоров.	1
2	Полезные и вредные привычки.	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Как правильно есть (гигиена питания).	1
5	Режим питания.	1
6	Самые полезные продукты.	1
7	Продукты разные важны!	1
Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)		
8	Из чего варят кашу.	1
9	Плох обед, если хлеба нет.	1
10	Советы доктора Воды.	1
11	Молоко и молочные продукты.	1
12	Конкурс -викторина «Знатоки молока».	1
13	Почему полезно есть рыбу.	1
14	Рыба и рыбные блюда.	1
15	Почему полезно есть мясо.	1
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1
17	Дары леса.	1
18	Где найти витамины зимой и весной.	1
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1
20	Проект «Полезные продукты».	1
Поговорим о правилах этикета. (4 часа)		
21	Как правильно есть.	1
22	Как правильно вести себя за столом.	1
23	Пользуемся ножом и вилкой.	1

24	Конкурс «Салфеточка».	1
Поговорим о правилах этикета. (4 часа)		
25	Что готовили наши прабабушки.	1
26	Масленица.	1
27	Кулинары, повара-волшебники.	1
Из истории русской кухни. (3 часа)		
28	Кладовая народной мудрости.	1
29	Проект «Здоровое питание».	1
30	Конкурс «забавных бутербродов».	1
31	Экскурсия в магазин «Я – покупатель».	1
32	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1
33	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1
	Итого	33

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018г.
2. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>