

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»**

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Русанова Ю.С.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тарасова Л.А.
Приказ №179 от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
начального общего образования**

«Разговор о правильном питании»

для 2 класса

на 2023-2024 учебный год

2023г.

Пояснительная записка

Программа по курсу «Разговор о правильном питании» во 2 классе составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Комсомольская СОШ». В основу рабочей программы положена программа «Разговор о правильном питании», разработанная сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В соответствии с учебным планом МОУ «Комсомольская СОШ» на 2023-2024г на изучение курса отводится 34 учебных недели

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к Учреждению, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к Учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Обучающийся научится:

- 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 получит возможность научиться:

- правилам и основам рационального питания,
- необходимости соблюдения гигиены питания;
- сведениям о полезных продуктах питания;
- структуре ежедневного рациона питания;
- ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- особенностям питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- получить сведения об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельному выбору продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	
1	Разнообразие питания	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6
3	Этикет	4
4	Рацион питания	5
5	Питание и здоровье	7
6	Режим дня питание.	6
	Итого:	34

Содержание программы внеурочной деятельности.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности	Виды Внеурочной деятельности
1	Разнообразие питания	6	формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.	Беседа, просмотр видеороликов о ЗОЖ.	игровая, творческая
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6	формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; формирование умения выбирать самые полезные продукты.	Беседа, творческие работы (рисунок, экскурсии)	игровая, творческая
3	Этикет	4	формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания.	Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов о правилах этикета. инсценирование.	игровая, творческая
4	Рацион питания	5	формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания. формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.	Беседа, творческие работы (рисунок, лепка из пластилина), составление режима.	игровая, творческая
5	Питание и здоровье	7	формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню,	Беседа, творческие работы (рисунок, лепка из пластилина), составление	игровая, творческая

			<p>различные варианты завтрака;</p> <p>- формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре; знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах; формирование представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.</p>	<p>режима. Практические работы</p>	
6	<p>Режим дня, питание.</p>	7	<p>знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов;</p> <p>формирование представления о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания.</p> <p>знакомство обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;</p> <p>знакомство обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма;</p> <p>закрепление полученных знаний о</p>	<p>Беседа, творческие работы (рисунок, лепка из пластилина), составление режима. Практические работы</p>	<p>игровая, творческая</p>

			законах здорового питания; знакомство обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола.		
--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование занятий внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
2 КЛАСС

№ занятия	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	<i>Вводное занятие.</i> Повторение правил питания.	1 неделя	
2.	Время есть булочки.	2 неделя	
3.	Настольная игра «Путешествие по улице правильного питания».	3 неделя	
4.	Молоко и молочные продукты.	4 неделя	
5.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	5 неделя	
6.	Викторина «Знатоки молока».	6 неделя	
7.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	7 неделя	
8.	Пора ужинать.	8 неделя	
9.	Составление меню для ужина.	9 неделя	
10.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	10 неделя	
11.	Где найти витамины зимой и весной?	11 неделя	
12.	Проект «Выращивание кресс-салата»	12 неделя	
13.	Дары моря. Подвижные и лексические игры «Рыбы»	13 неделя	
14.	Конкурс загадок «Витамины»	14 неделя	
15.	«На вкус и цвет товарищей нет»	15 неделя	
16.	Как утолить жажду?	16 неделя	
17.	Игра «Посещение музея воды»	17 неделя	
18.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	18 неделя	
19.	Праздник чая.	19 неделя	
20.	Что надо есть, чтобы стать сильнее.	20 неделя	
21.	Практическая работа «Меню спортсмена»	21 неделя	
22.	Практическая работа «Мой день»	22 неделя	
23.	Веселые старты «Быстрее. Выше. Сильнее»	23 неделя	

24.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	24 неделя	
25.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	25 неделя	
26.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	26 неделя	
27.	Подвижные игры «Овощи, ягоды, фрукты»	27 неделя	
28.	Оформление плаката «Витаминная страна»	28 неделя	
29	Всякому овощу свое время	29 неделя	
30	Проект «Выращивание лука».	30 неделя	
31.	Конкурс «Овощной ресторан» Оформление альбома «Витаминная азбука»	31 неделя	
32.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	32 неделя	
33,	Творческий отчет «Реклама овощей».	33 неделя	
34	Итоговое занятие	34 неделя	

