

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 15.08.21

«РАССМОТРЕНО» на
заседании УМО
Протокол № 1
от 16.08.21

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по ВР
Дугина / М.А. Дугина
26.08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ
№134»
Бухарметова / А.М. Бухарметова
Приказ №328/1о/д от 27.08.21



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
по направлению: Общекультурное
для учащихся 2 класса «А»
начального общего образования
на 2021/2022 учебный год**

Составитель:
Арапова Любовь Александровна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2021-31.05.2022

Барнаул, 2021

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. Авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019г

Рабочая программа предназначена для изучения курса «Разговор о правильном питании» в количестве 34 часов (в неделю – 1 час).

Цель курса во 2 классе: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Если хочешь быть здоров (1 час)

Знакомство с героями программы.

Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Кто умеет жить по часам (2 часа)

Соблюдение режима дня.

Вместе весело гулять (2 часа)

О ежедневных прогулках на свежем воздухе.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (4 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах.

Время есть булочки (2 часа)

О пользе молока и молочных продуктов.

Пора ужинать (2 часа)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее (3 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (6 часа)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

Праздник здоровья (1 час)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА УРОКА	Примечание (ссылка, технологическая карта урока)
1	03.09.2021	Если хочешь быть здоров.	
2	10.09.2021	Самые полезные продукты	
3	17.09.2021	Самые полезные продукты	
4	24.09.2021	Самые полезные продукты	
5	01.10.2021	Удивительное превращение пирожка	
6	08.10.2021	Удивительное превращение пирожка	
7	15.10.2021	Кто умеет жить по часам	
8	22.10.2021	Кто умеет жить по часам	
9	29.10.2021	Вместе весело гулять	
10	12.11.2021	Вместе весело гулять	
11	19.11.2021	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
12	26.11.2021	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
13	03.12.2021	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
14	10.12.2021	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
15	17.12.2021	Плох обед, если хлеба нет	
16	24.12.2021	Плох обед, если хлеба нет	
17	14.01.2022	Время есть булочки	
18	21.01.2022	Время есть булочки	
19	28.01.2022	Пора ужинать	
20	04.02.2022	Пора ужинать	
21	11.02.2022	На вкус и цвет товарищей нет	
22	18.02.2022	На вкус и цвет товарищей нет	
23	25.02.2022	Как утолить жажду	
24	04.03.2022	Как утолить жажду	
25	11.03.2022	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
26	18.03.2022	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
27	25.03.2022	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
28	08.04.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
29	15.04.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
30	22.04.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
31	29.04.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
32	06.05.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
33	13.05.2022	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
34	20.05.2022	Праздник здоровья	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

