

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с.Степная Васильевка муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»**

Рассмотрено

на заседании МО учителей
МБОУ «Основная школа с.Степная Васильевка»
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г

Согласовано

Заместитель
директора по УВР
 / О.Г. Майнскова/

Утверждаю

Директор МБОУ Основная школа
с.Степная Васильевка»

 / С.А.Беляева /

Приказ № 50
от « 31 » августа 2023 г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
Направление: спортивно-оздоровительное

1 класс**

Разработана
учителем информатики
высшей квалификационной
категории Беловой А.В.

2023 - 2024 уч.г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- умение оценивать собственные успехи;
- навыки здорового образа жизни;
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности ;
- определять цель деятельности на занятии с помощью учителя ;
- договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности ;
- давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников ;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- осуществлять простейшие логические операции ;
- перерабатывать полученную информацию ;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса ;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради ;
- осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари ;

Коммуникативные:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- внимательно слушать собеседника, не перебивая его, стараться понять, о чём он говорит;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Предметные результаты:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел I. Разнообразие питания (5 часов)

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты .

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Кто жить умеет по часам.

Удивительные превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.

Плох обед, если хлеба нет.

Полдник. Время есть булочки.

Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной?

Как утолить жажду...

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

Каждому фрукту - свое время.

Всякому овощу – своё время.

День рождения Зелибобы. Проверь себя.

Праздник здоровья.

Резервный урок.(1ч)

Формы организации: беседа, викторина, сюжетно-ролевая игра, тематическое рисование, игра-соревнование, экскурсия, дискуссия, художественное творчество, исследование, практические занятия.

Виды деятельности: игровая, познавательная, досуговое общение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечание
Разнообразие питания (5 часов)			
1	Если хочешь быть здоров.	1	
2	Если хочешь быть здоров.	1	
3	Самые полезные продукты.	1	
4	Самые полезные продукты.	1	
5	Самые полезные продукты.	1	
Организация и гигиена питания (17 часов)			
6	Кто жить умеет по часам.	1	
7	Кто жить умеет по часам.	1	
8	Удивительные превращения пирожка.	1	
9	Удивительные превращения пирожка.	1	
9	Удивительные превращения пирожка.	1	

10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
12	Плох обед, если хлеба нет.	1	
13	Плох обед, если хлеба нет.	1	
14	Полдник. Время есть булочки.	1	
15	Полдник. Время есть булочки.	1	
16	Пора ужинать.	1	
17	Пора ужинать.	1	
18	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
20	Как утолить жажду.	1	
21	Как утолить жажду.	1	
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10ч)			
24	Где найти витамины весной?	1	
25	Где найти витамины весной?	1	

26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
29	Всякому фрукту – своё время.	1	
30	Всякому овощу – своё время.	1	
31	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	
32	Праздник здоровья.	1	
33	Резервный урок.	1	