

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской
области**

ГБОУ СОШ с. Подстепки

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
начальных классов

Руководитель МО
_____/О.В.Делимова

Протокол №1 от
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____/Т.В. Разумовская
29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ
с.Подстепки

_____/А.Е. Семенов
Приказ №174-ОД от
30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1 классов

с.Подстепки 2023г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами федерального и регионального уровня:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022г. № 569 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 286»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229);
- с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- ООП НОО ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- На основе Устава ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа «Разговор о правильном питании» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор.

Целью программы внеурочной деятельности является становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к правильному питанию.

Приобретенные младшими школьниками знания и полученный опыт станут фундаментом обучения в основном звене школы, а также будут востребованы в жизни.

Достижение заявленной цели определяется особенностями программы внеурочной деятельности и решением следующих **задач**:

- формирование стремления правильно питаться;
- осознание правильного питания как части здоровья;
- формирование гигиенических навыков и умений у учащихся;
- формирование знаний о витаминах, содержащихся в разлсной еде;
- формирование знаний о столовом этикете;
- расширение кругозора младших школьников в области физической культуры и спорта;

- укрепление физического здоровья обучающихся.

2. МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 1 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю – 33 часа в год.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Разнообразие питания. Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года? Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Витамины. Где найти витамины весной? Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Завтрак. Путешествие по улице правильного питания. Варианты полдника. Из чего может состоять обед? Кто жить умеет по часам. Ужин.

Гигиена питания и приготовление пищи. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.

Этикет. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Изучение содержания программы внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» в 1 классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализировать полученную информацию;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- сравнивать словесную (текст) и графическую/изобразительную (иллюстрация) информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других ;
- совместно составлять правила поведения и следовать им;
- выполнять различные роли в группе

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

Совместная деятельность:

- участвовать в совместной деятельности: выполнять роли лидера, подчинённого, соблюдать равноправие и дружелюбие;

- конструктивное разрешение конфликтов
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;
- 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.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- потребность в самостоятельном отслеживании состояния здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в начальной школе у обучающихся будут сформированы

познавательные универсальные учебные действия:

- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- неприятие действий, приносящих ей вред;
- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются **коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются **регулятивные универсальные учебные действия:**

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- самоконтроль;
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- правильно вести себя в окружающей среде;
- выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену;
- отслеживать собственный рацион;
- правильно вести себя за столом;
- использовать основные гигиенические навыки;
- пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации;
- использовать полученные знания на практике в повседневной жизни.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Воспитательные задачи: - осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека; - доброжелательность, проявление сопереживания, готовность оказывать помощь, неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям; - умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознание ответственности за свои поступки; - бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил правильного питания; - владение основными навыками личной и общественной гигиены; - соблюдение правил поведения за столом; - познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; - первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.				
Раздел 1. «Разнообразие питания»				
1.1	Из чего состоит наша пища?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Круглый стол
1.2	Что нужно есть в разное время года?	1		Практикум
1.3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		Тематическая игра
1.4	Самые полезные продукты	1		Тематическая игра
1.5	Витамины. Где найти витамины весной?	1		Круглый стол
1.6	Овощи, ягоды и фрукты –	1		Творческая

	самые витаминные продукты			мастерская
1.7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		Беседа
1.8	Завтрак	1		Практикум
1.9	Путешествие по улице правильного питания. Варианты полдника	1		Круглый стол
1.10	Из чего может состоять обед?	1		Круглый стол
1.11	Кто жить умеет по часам. Ужин	1		Тематическая игра
Итого по разделу		11ч.		
Раздел 2. «Гигиена питания и приготовление пищи»				
2.1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Практикум
2.2	Продукты быстрого приготовления	1		Круглый стол
2.3	Праздничный стол	1		Тематическая игра
2.4	Вредные и полезные привычки в питании	1		Круглый стол
2.5	Вредные и полезные продукты	1		Тематическая игра
Итого по разделу		5ч.		
Раздел 3. «Этикет»				
3.1	Правила поведения в столовой	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Практикум
3.2	Как правильно накрыть стол	1		Практикум
3.3	Предметы сервировки стола	1		Круглый стол
3.4	Как правильно есть	1		Беседа
3.5	На вкус и цвет товарищей нет!	1		Тематическая игра
3.6	Как питались на Руси и в России?	1		Круглый стол
3.7	Правила поведения в гостях	1		Практикум
3.8	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1		Беседа
3.9	Вкусные традиции моей семьи	1		Творческая мастерская
Итого по разделу		9ч.		
Раздел 4. «Рацион питания»				
4.1	Молоко и молочные продукты	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Беседа
4.2	Блюда из зерна. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее	1		Круглый стол
4.3	Какую пищу можно найти в лесу	1		Тематическая игра

4.4	Что и как приготовить из рыбы	1		Круглый стол
4.5	Дары моря	1		Тематическая игра
4.6	Плох обед, если хлеба нет	1		Беседа
4.7	Вкусные и полезные угощения	1		Круглый стол
4.8	Составляем меню на день	1		Практикум
Итого по разделу		8ч.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		