


Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

<p><b>Рассмотрена</b> на заседании ШМО учителей естественно-научного цикла Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>июня</u> 20<u>21</u> г. Руководитель: <u>Е.И. Надобных</u></p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ» <u>Е.И. Надобных</u> «<u>27</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p><b>Утверждено</b> Директор МБОУ «Утянская СОШ» <u>Ю.А. Бурминов</u> Приказ № <u>138</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
«Разговор о правильном питании»  
Срок реализации: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-8 лет и 9-11 лет**

Составила:  
Бычкова Оксана Ивановна  
учитель биологии и географии

2021 год

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....5
3. Тематическое планирование .....8

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения внеурочной деятельности первого года обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- 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.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения внеурочной деятельности второго года обучения**

#### **Личностными результатами обучающихся;**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

#### **Метапредметными результатами обучающихся являются:**

##### ***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

##### ***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

##### ***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Содержание программы внеурочной деятельности 1 года обучения «Разговор о здоровом и правильном питании»**

#### ***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### ***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

#### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

## **Содержание программы внеурочной деятельности 2 года обучения «Две недели в лагере здоровья»**

### ***1. "Давайте познакомимся"***

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

### ***2. "Из чего состоит наша пища"***

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

### ***3. "Здоровье в порядке- спасибо зарядке"***

Формировать представление об особенностях здоровья. Расширить знания о пользе зарядки. Дать представление о затрате энергии при физических нагрузках.

### ***4. "Закаляйся, если хочешь быть здоров"***

Познакомить учащихся с процедурой закаливания. Какие существуют способы закаливания. Расширить представления о пользе закаливания.

### ***5. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"***

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

### ***6. "Где и как готовят пищу"***

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### ***7. "Блюда из зерна "***

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

#### **8. "Молоко и молочные продукты"**

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

#### **9. "Что можно есть в походе "**

Познакомить детей, как нужно вести себя в походе и что нужно взять с собой в поход. Расширить представления детей, что можно есть в походе. Как правильно приготовить пищу. Обсудить какие ягоды можно есть в лесу, а какие нет. Опасности и неожиданности подстерегающие туристов. Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

#### **10. " Вода и другие полезные напитки"**

Объяснить учащимся о пользе воды, о важности воды для нашего организма. Познакомить с другими напитками, которые способны утолить жажду человека и о их пользе.

#### **11. " Что и как приготовить из рыбы "**

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

#### **12. "Дары моря"**

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

#### **13. " Кулинарное путешествие по России»**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

#### **12. "Спортивное путешествие по России"**

Расширить знания детей о видах спорта. Узнать какой вид спорта самый популярный в мире. Собрать информацию о том виде спорта или спортивных играх, который популярен в нашем крае. Познакомиться со знаменитыми спортсменами.

#### **13. "Олимпиада здоровья"**

Закрепление знаний учащихся полученных в течении учебного года. Выполнения ряда заданий в «Олимпиаде здоровья».

## 14. Обобщение

### 3. Тематическое планирование

1 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Если хочешь быть здоров.	2	1	1	<b>обобщить</b> имеющиеся у школьников представления о правилах питания <b>развивать</b> представление о роли правильного питания для здоровья человека <b>помогать</b> участникам группы при изготовлении изделия. <b>проводить</b> оценку этапов работы и на её основе <b>контролировать</b> свою деятельность.
2	Самые полезные продукты.	2	1	1	<b>формировать</b> представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи <b>развивать</b> интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне <b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
3	Удивительные превращения пирожка.	2	1	1	<b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом <b>расширять</b> представление о значимости разнообразного питания <b>расширять</b> представление о традиционных кухнях народов нашей страны
4	Кто жить умеет по часам	2	1	1	<b>формировать</b> представление о сезонности питания —



					<p>рационе питания в жаркое и холодное время года</p> <p><b>расширять</b> представление о значимости разнообразного питания</p> <p><b>расширять</b> представление о традиционных кухнях народов нашей страны</p> <p><b>развивать</b> представление о зависимости рациона питания от физической активности человека</p> <p><b>развивать</b> представление о важности занятий спортом для здоровья</p>
5	Вместе весело гулять	2	1	1	<p><b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа</p> <p><b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2	1	1	<p><b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа</p> <p><b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>
7	Плох обед, если хлеба нет.	2	1	1	<p><b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом</p> <p><b>формировать</b> представление о праздничной сервировке стола</p>
8	Время есть булочки.	2	1	1	<p><b>обобщить</b> имеющиеся у школьников представления о правилах питания</p> <p><b>развивать</b> представление о роли правильного питания для здоровья человека</p> <p><b>помогать</b> участникам группы при изготовлении изделия.</p> <p><b>проводить</b> оценку этапов работы и на её основе</p> <p><b>контролировать</b> свою деятельность.</p>
9	Пора ужинать.	2	1	1	<p><b>формировать</b> представление об основных правилах гигиены</p>

					и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи <b>развивать</b> интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне <b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
10	Веселые старты	2	1	1	<b>развивать</b> представление о зависимости рациона питания от физической активности человека <b>развивать</b> представление о важности занятий спортом для здоровья <b>формировать</b> и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
11	На вкус и цвет товарищей нет.	2	1	1	<b>формировать</b> представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года <b>расширять</b> представление о значимости разнообразного питания <b>расширять</b> представление о традиционных кухнях народов нашей страны
12	Как утолить жажду.	2	1	1	<b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа <b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны
13	Что помогает быть сильным и ловким	2	1	1	<b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа <b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	2	1	1	<b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры,

	продукты				важности соблюдения правил поведения за столом <b>формировать</b> представление о праздничной сервировке стола
15	Праздник здоровья	2	1	1	<b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа <b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

## Тематическое планирование

### 2 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Давайте познакомимся. Знакомство с новым учебником.	3	2	1	<b>обобщить</b> имеющиеся у школьников представления о правилах питания; <b>развивать</b> представление о роли правильного питания для здоровья человека
2	Из чего состоит наша пища.	2	1	1	<b>формировать</b> представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ; <b>формировать</b> представления о важности разнообразного питания для здоровья человека
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	1	1	<b>формировать</b> представление об особенностях здоровья; <b>расширить</b> знания о пользе зарядки; <b>формировать</b> представление о затрате энергии при физических нагрузках.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2	1	1	<b>познакомить</b> учащихся с процедурой закаливания; <b>обобщить</b> знания учащихся о способах закаливания; <b>расширить</b> представления о пользе закаливания
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2	1	1	<b>развивать</b> представление о зависимости рациона питания от физической активности человека; <b>развивать</b> представление о важности занятий спортом для здоровья
6	Где и как готовят пищу.	2	1	1	<b>формировать</b> представление об основных правилах гигиены

					и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи; <b>развивать</b> интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне
7	Блюда из зерна.	3	2	1	<b>развивать</b> представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона; <b>развивать</b> представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна; <b>расширять</b> представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд
8	Молоко и молочные продукты.	2	1	1	<b>развивать</b> представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; <b>расширять</b> представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе
9	Что можно есть в походе.	2	1	1	<b>познакомить</b> детей, как нужно вести себя в походе и что нужно взять с собой в поход; <b>расширить</b> представления детей, что можно есть в походе; <b>расширять</b> знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; <b>познакомить</b> детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.
10	Вода и другие полезные напитки.	2	1	1	<b>объяснить</b> учащимся о пользе воды, о важности воды для нашего организма; <b>познакомить</b> с другими напитками, которые способны утолить жажду человека и о их пользе.
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	2	1	1	<b>развивать</b> представление о пользе и значении рыбных блюд; <b>расширять</b> представление об ассортименте блюд из рыбы; <b>формировать</b> представление о природных ресурсах своего края.

12.	Дары моря	2	1	1	<b>формировать</b> представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; <b>формировать</b> представление о пользе морепродуктов, важности включения их в пищевой рацион.
13.	Кулинарные путешествия по России.	3	1	2	<b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа; <b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны
14.	Спортивное путешествие по России.	2	1	1	<b>расширить</b> знания детей о видах спорта; <b>узнать</b> какой вид спорта самый популярный в мире; <b>собрать</b> информацию о том виде спорта или спортивных играх, которые популярны в нашем крае; <b>познакомиться</b> со знаменитыми спортсменами области и страны.
15.	Олимпиада здоровья.	2	1	1	<b>закрепить</b> знания учащихся полученные в течение учебного года; <b>выполнение</b> ряда заданий в «Олимпиаде здоровья».
16.	Обобщение.	1	1		<b>подведение</b> итогов деятельности учащихся.

## **Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности**

### **Книгопечатные пособия**

1. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.- М.: Ntstle, 2017
2. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья. / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.- М.: Ntstle, 2016

### **Интернет-ресурсы.**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

### **Технические средства обучения**

Классная доска

Мультимедийный проектор.

Компьютер

Принтер