

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 279 имени Героя Советского Союза  
контр-адмирала Лунина Николая Александровича»



УТВЕРЖАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 279  
И.В. Матвишина  
" 31 " 08 2018 г.  
приказ по основной деятельности №332  
от « 31 » августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Разговор о правильном питании»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
**2-3 классы**  
Срок реализации программы: 1 год

Аббасова О.А., учитель начальных  
классов МБОУ СОШ № 279

Программа рассмотрена на  
методическом совете МБОУ СОШ № 279  
Протокол № 5  
от « 29 » мая 2018г.

**ПРОВЕРЕНО**  
Заместитель директора по УВР  
Беляева Л.А.  
« 29 » мая 2018г.

г. Гаджиево  
ЗАТО Александровск  
2018 г

## Личностные и метапредметные результаты освоения курса

### Личностные:

- чувство необходимости учения;
- представленность я-концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.
- 

### Метапредметные:

- 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.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей учащихся с ОВЗ. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

**Форма подведения итогов:** изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

## Содержание программы курса внеурочной деятельности

### 1."Давайте познакомимся" (2 ч.)

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».

Ознакомление детей с планом работы в кружке.

-Расписанием и режимом работы.

-Знакомство детей друг с другом.

-Распределение обязанностей между детьми.

-Соблюдение безопасных приемов труда при работе с различными инструментами, материалами, соблюдение правил личной гигиены.

### 2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)

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" (4 ч.)

Формировать представление о занятиях зарядкой, содействовать выработке привычки выполнять утром гимнастические упражнения.

### 4. " Закаляйся, если хочешь быть здоров" (4ч.)

### 5."Как правильно питаться, если занимаешься спортом"(4ч.)

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" (4 ч.)

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 "(3ч.)**

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" (4 ч.)**

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

### **9 ."Как правильно вести себя за столом" (3 ч.)**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **10. Обобщение (2ч)**

### Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата проведения	
			Теория	Практика	Планир.	Факт.
1	"Давайте познакомимся"	2	1	1		
2	"Из чего состоит наша пища"	4	2	2		
3	"Здоровье в порядке – спасибо зарядке"	4	2	2		
4	"Закаляйся, если хочешь быть здоров"	4	2	2		
5	"Как правильно питаться, если занимаешься спортом"	4	2	2		
6	"Где и как готовят пищу"	4	2	2		
7	"Блюда из зерна "	3	1	2		
8	"Молоко и молочные продукты"	4	2	2		
9	"Как правильно вести себя за столом"	3	1	2		
10	Обобщение	2	1	1		
	Итого	34	16	18		