

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/Галиева А.А./  
Протокол № 2 от «29» 08  
2023 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Старо-  
Уруссинская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Фаздуллина З.М./  
Приказ № 97 от «31» 08  
2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговоры о правильном питании»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 9-10 лет

Составитель: учитель начальных классов  
Зайдуллина Айгуль Сарьяновна

2023 год

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. «Вот мы и в школе».( 2 ч.)

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо овощам, фруктам, ягодам, зелени

### Раздел 2. Питание и здоровье (12 ч.)

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр

«Умеем ли мы правильно питаться»). Как и чем мы питаемся? Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Овощи: почему их надо есть больше? Фрукты: почему их надо есть больше? Молоко и молочные продукты. Дары моря. Как утолить жажду? Проект «Самый полезный продукт»

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках ( 7 ч.)**

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Витамины. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

### **Раздел 4. Чтоб забыть про докторов ( 9 ч.)**

Вот загадка: полезна ли шоколадка? Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Составление меню для ужина. Полезные бутерброды. Меню спортсмена. На вкус и цвет товарища нет. Проект «Мой полезный и вкусный сад в горшочке». Изготовление витаминного салата. Искусство на тарелке.

### **Раздел 5. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 4 ч.)**

Просмотр мультфильмов о правильном питании. Конкурс рисунков «Правильное питание». Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Сказки разных народов о правильном питании.

## **Тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы деятельности
<b>Вот мы и в школе (2 ч.)</b>				
<b>1</b>	Дорога к доброму здоровью	1	познавательная	игра
<b>2</b>	Здоровье в порядке - спасибо овощам, фруктам, ягодам, зелени	1	познавательно-оздоровительная	беседа
<b>Питание и здоровье (12 ч)</b>				
<b>3</b>	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	познавательно-творческая	конкурс
<b>4</b>	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	познавательная	практика
<b>5</b>	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться»)	1	познавательно-оздоровительная	кукольный театр
<b>6</b>	Как и чем мы питаемся?	1	познавательно-оздоровительная	встреча с школьным поваром
<b>7</b>	Правила личной гигиены	1	познавательная	практика

			ьная	
8	Физическая активность и здоровье	1	спортивно-оздоровительная	практика
9	Овощи: почему их надо есть больше?	1	познавательная	игра
10	Фрукты: почему их надо есть больше?	1	познавательная	игра
11	Молоко и молочные продукты	1	познавательная	беседа
12	Дары моря	1	познавательная	беседа
13	Как утолить жажду?	1	познавательная	игра
14	Проект «Самый полезный продукт»	1	познавательно-творческая	проект
<b>Моё здоровье в моих руках(7 ч.)</b>				
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	познавательная	практика
16	Полезные и вредные продукты.	1	познавательная	игра
17	Витамины	1	познавательная	беседа, ролевые игры
18	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1	познавательная	кукольный театр
19	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	познавательная	экскурсия
20	Как обезопасить свою жизнь	1	познавательная	беседа
21	День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	познавательно-оздоровительная	игра
<b>Чтоб забыть про докторов (9 ч.)</b>				
22	Вот загадка: полезна ли шоколадка?	1	познавательно-оздоровительная	беседа , игра
23	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	познавательно-оздоровительная	беседа, игра

24	Составление меню для ужина	1	познаватель но- оздоровите льная	практическа я работа
25	Полезные бутерброды	1	познаватель но - оздоровите льная	практическа я работа
26	Меню спортсмена	1	познаватель ная	практическа я работа
27	На вкус и цвет товарища нет	1	познаватель ная	практическа я работа
28	Проект «Мой полезный и вкусный сад в горшочке»	1	познаватель ная	проект
29	Изготовление витаминного салата	1	познаватель но- оздоровите льная	практическа я работа
30	Искусство на тарелке	1	познаватель ная	беседа, просмотр мультфильм а по теме
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)</b>				
31	Просмотр мультфильмов о правильном питании	1	познаватель ная	просмотр мультфильм ов по теме, беседа
32	Конкурс рисунков «Правильное питание»	1	творческая	конкурс рисунков
33	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	познаватель ная	кукольный театр
34	Сказки разных народов о правильном питании	1	познаватель ная	чтение сказок по теме, беседа