

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Тотемского округа

МБОУ "Погореловская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

_____ *Маша* Талашова В.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВР

_____ *А.А.* Аблятифова

А.А.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Погореловская ООШ"

_____ *Маша* Талашова В.В.

Приказ № 124 от «30» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Эколяша и правильное питание»

для обучающихся 2 класса

Екатерина Федоровна Власова,
учитель биологии, химии и географии

д. Погорелово 2023

Содержание курса внеурочной деятельности.

Давайте познакомимся.

1. Здоровье – это здорово.
2. От каких факторов зависит наше здоровье?

Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
4. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

Этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

Рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

Традиции и культура питания:

1. "Кулинарное путешествие по России".
2. Обобщающее занятие викторина «В мире правильного питания».

Форма проведения занятий: беседа, экскурсия, практические занятия, игра.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты с учетом Рабочей программы воспитания школы: 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.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме;
смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. формулирование собственного мнения;
умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметные:

Ученик научится:

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.

**Тематическое планирование с указанием часов,
 отводимых на освоение каждой темы.**

| № | Тема | Количество часов | Электронный образовательный ресурс | Виды деятельности обучающихся |
|----|---|------------------|---|--|
| 1. | Давайте познакомимся. | 2 | | Знать об основах рационального питания. |
| 2. | Разнообразие питания. | 4 | .september.ru/urok | Иметь представление об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ Понимать важность разнообразного питания для здоровья человека Готовить сообщения об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме |
| 3. | Гигиена питания и приготовление пищи | 2 | http://detionline.com/mts/about | Рассказывать об одном из основных принципов устройства кухни — строгом разграничении готовых и сырых продуктов; Применять навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. Знать о полезности продуктов, |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|--|
| | | | | <p>получаемых из зерна. Различать многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Понимать необходимость ежедневного включения в рацион блюд из зерна.</p> |
| 4. | Этикет. | 2 | http://www.nachalka.info | <p>Знать правила поведения за столом. Понимать необходимость соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Иметь представление о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), Соблюдать правила сервировки праздничного стола, правила этикета за столом.</p> |
| 5. | Рацион питания. | 5 | http://www.nachalka.info | <p>Знать традиционные народные блюда, приготовленные из зерна. Различать традиции, связанные с их использованием. Разбираться в ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны</p> <p>Изучать роль молока и молочных продуктов в рационе питания у разных народов.</p> |
| 6. | Традиции и культура питания. | 2 | http://detionline.com/mts/about | <p>Знать о кулинарных традициях как части культуры народа. Готовить сообщения о блюдах, которые готовят в разных областях России. Расширить представление о кулинарных традициях своего народа. Рассказывать о кулинарных традициях разных стран. Представлять традиции</p> |

| | | | | |
|---------------|--|----|--|---------------|
| | | | | родного края. |
| Всего: | | 17 | | |