

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Кезьмино

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению. на заседании ШМО учителей <i>Л.А. Зорова Н.В.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2020 г.	Согласовано. Зам. директора по УВР <i>Петрова</i> /Н.П.Петрова/ <u>02.09.</u> 2020 г.	Утверждено. И.о. директор школы: <i>Петрова</i> /Н.П.Петрова / Приказ № <u>100</u> от <u>02.09.</u> 2020 г.
---	--	---



Спортивно- оздоровительное направление

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Разговор о здоровье и правильном питании»  
2,4 класс

Составитель программы: Сёмина А.А., учитель начальных классов, высшая квалификационная категория.

## Пояснительная записка

### Рабочая программа

составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
5.	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся;
6.	Положение о разработке рабочей программы (курса) МОУ СШ с.Кезьмино

### Учебно-методическое обеспечение предмета

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие	2020	Москва Nestle
2	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	Разговор о здоровье и правильном питании/рабочая тетрадь	2020	Москва Nestle

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 34 учебные недели при количестве 1 урока в неделю, всего 34 урока. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 34 урока.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Разговор о здоровье и правильном питании»**

### **• Личностные**

- 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 действия 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;

### 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

<b>Содержание учебного предмета</b>	
<b>Раздел / тема</b>	<b>Содержание</b>
<b>Введение в курс (1 час)</b>	Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам.
<b>Если хочешь быть здоров. (2 часа)</b>	Экскурсия в столовую.
<b>Самые полезные продукты.(2 час)</b>	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания.
<b>Удивительные превращения пирожка. (2 часа)</b>	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра «Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».
<b>Кто жить умеет по часам ( 2 часа)</b>	Важность регулярного питания. Соблюдение режима дня
<b>Вместе весело гулять (2 часа)</b>	Подвижные игры на воздухе
<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2 часа)</b>	Практическое занятие «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Коллективное обсуждение различных завтраков. Оформление плаката правильного питания. Игра «Пословицы запутались».

<b>Плох обед, если хлеба нет. (2 часа)</b>	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Защита проектов «Плох обед, если хлеба нет». Проведение «Праздника хлеба»
<b>Время есть булочки (2 часа)</b>	Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».
<b>Пора ужинать (2 часа)</b>	Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра-исследование «Что можно есть на ужин». Участие в выставке дневников индивидуального питания. Диспут на тему «Как я ужинаю дома». Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».
<b>Веселые старты (2 часа)</b>	Спортивные соревнования «Веселые старты» Подвижные игры
<b>На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)</b>	Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?» Участие обучающихся в ролевых играх. Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.
<b>Как утолить жажду (2 часа)</b>	Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Выступление с сообщениями на заданную тему. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Работа в индивидуальных тетрадях. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».
<b>Что помогает быть сильным и ловким (2 часа)</b>	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания». Практическая работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе. Ролевая игра «мой день»

<p><b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)</b></p>	<p>Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями. Составление и отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадях.</p>
<p><b>Праздник здоровья (1 час)</b></p>	<p>Праздник здоровья</p>
<p><b>Проекты «Мой дневник здоровья» (2 часа)</b></p>	<p>Выступления с проектами «Самый полезный продукт».</p>



В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме.

Для организации дистанционного обучения по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» используются следующие платформы: «Российская электронная школа», «Московская электронная школа», Сервис «Яндекс.Учебник», Сервис «ЯКласс», образовательная платформа «Учи.ру», Google Forms, Электронные версии УМК от издательств «Просвещение» и «Российский учебник».

Допускается сокращение времени проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий до 30 минут. Уроки в дистанционном формате ведутся с учётом обязательной смены деятельности

- не более 15 минут за компьютером (2-5 классы),
- не более 20 минут за компьютером (6-7 классы),
- не более 25 минут за компьютером (8-9 классов),

не более 30 минут за компьютером (10-11 классов) (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»).

## Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы и платформы
	<b>Введение в курс</b>	<b>1</b>	
1	Знакомство с героями	1	
	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<b>2</b>	
2	Если хочешь быть здоров	1	
3	Экскурсия в столовую.	1	
	<b>Самые полезные продукты.</b>	<b>2</b>	
4	Мы идём в магазин. Самые полезные продукты.	1	
5	Любимые продукты и блюда	1	
	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	<b>2</b>	
6	Режим питания	1	
7	Народный праздник «Капустник».	1	
	<b>Кто жить умеет по часам</b>	<b>2</b>	
8	Режим дня	1	
9	Проект «Мой режим дня»	1	
	<b>Вместе весело гулять</b>	<b>2</b>	
10	Подвижные игры на воздухе	1	
11	Подвижные игры на воздухе	1	
	<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?</b>	<b>2</b>	
13	Завтрак. О пользе каши	1	
14	Праздник "Каша - матушка наша"	1	
	<b>Плох обед, если хлеба нет.</b>	<b>2</b>	
15	Проект «Плох обед, если хлеба нет»	1	
16	Праздника хлеба	1	
	<b>Время есть булочки</b>	<b>2</b>	

17	Полдник. Выпечка	1	
18	Как приготовить бутерброды	1	
	<b>Пора ужинать</b>	<b>2</b>	
19	Что можно есть на ужин	1	
20	Проект «Ужин нашей семьи»	1	
	<b>Веселые старты</b>	<b>2</b>	
21	О пользе спорта для здоровья человека	1	
22	Спортивные соревнования «Веселые старты»	1	
	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	<b>2</b>	
23	Вкус продуктов питания	1	
24	Проект «Любимые блюда и их вкус»	1	
	<b>Как утолить жажду</b>	<b>2</b>	
25	Жажда и чем ее утолить	1	
26	Праздник чая	1	
	<b>Что помогает быть сильным и ловким</b>	<b>2</b>	
27	Виды спорта	1	
28	Олимпийские игры	1	
	<b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</b>	<b>3</b>	
29	Что растет на огороде	1	
30	Что растет в саду	1	
31	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада»	1	
	<b>Праздник здоровья</b>	<b>1</b>	
32	Праздник здоровья	1	
	<b>Проекты «Мой дневник здоровья»</b>	<b>2</b>	
33	Проекты «Мой дневник здоровья»	1	
34	«Мой дневник здоровья». Защита проектов	1	

## Лист корректировки рабочей программы

<b>Дата урока по плану</b>	<b>Дата провед ения по факту</b>	<b>Содержание корректировки (тема урока)</b>	<b>Обоснования для корректиров ки</b>	<b>Реквизиты документа (дата и номер приказа)</b>	<b>Подпись заместителя директора по УВР</b>
--	--	--	---	---	---

