

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО:
на заседании НМС
протокол № 1
от 30 августа 2023г.
_____ Л.Х. Давлетшина

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Д.Х. Чукчукова
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
_____ Т.В. Финюкова
Приказ № 214 от 01.09.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

Название: «Разговор о правильном питании»
Класс: 1В
Педагог: Ходалова Ю.А.
Количество часов за год по программе: 34 часа
Всего часов в рабочей программе: 34 часа

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1 класс. Составители
М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, С.И. Роговая - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 372 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022г. № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2022 - 2026 годы (в новой редакции) (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 30.08.2023г. № 327 «Об утверждении документов»)
- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 29.08.2022г. № 299)
- Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» «Об организации внеурочной деятельности в 2023/2024 учебном году» от 01.09.2023г. № 214.

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоровым

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Самые полезные продукты

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. О пользе продуктов замолвите слово.

Удивительное превращение пирожка

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников. Какие правила я выполняю.

Кто жить умеет по часам

Рациональный режим дня. Соблюдение режима дня.

Вместе весело гулять!

Ежедневные прогулки. Оптимальный режим двигательной нагрузки. Подвижные игры.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Ежедневное меню. О кашах. Завтрак. «Вот это каша - пища наша». Правила приготовления каши. Н.Н. Носов «Мишкина каша».

Плох обед, если хлеба нет

О хлебе и его качествах. Пословицы о хлебе. Обед. «Секреты обеда».

Время есть булочки

О пользе молока и молочных продуктов. Время есть булочки. Полдник. «Знатоки молока».

Пора ужинать

Пора ужинать. Составление меню для ужина. Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Весёлые старты

Занятия физическими упражнениями и спортом. Положительное влияние физических нагрузок на развитие и здоровье.

Нам вкус и цвет товарищей нет

Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Определение вкуса продуктов.

Как утолить жажду

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Что помогает быть сильным и ловким

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Витамины на столе. Разнообразие витаминов. Значение витаминов в жизни человека. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».

Праздник здоровья

Обобщение знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни. Творческий отчет. Праздник здоровья.

Формы проведения: беседы, сюжетно-ролевые игры, соревнования, викторины, конкурсы, экскурсии, практические занятия, электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru

Календарно-тематическое планирование 2023/2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.	1			О программе (prav-pit.ru)
2.	Продукты полезные и вредные.	1			Правильное питание (prav-pit.ru)
3.	Продукты, которые необходимы каждый день.	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
4.	О пользе продуктов замолвите слово. Тест по теме: «Самые полезные	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)

	продукты».				
5.	Соблюдение режима питания.	1			Правильное питание (prav-pit.ru)
6.	Типовой режим питания школьников.	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
7.	Какие правила я выполняю.	1			Тесты и игры (prav-pit.ru)
8.	Рациональный режим дня.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
9.	Соблюдение режима дня.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
10.	Ежедневные прогулки.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
11.	Оптимальный режим двигательной нагрузки.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
12.	Подвижные игры.	1			Правильное питание (prav-pit.ru)
13.	Ежедневное меню. О кашах.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
14.	Завтрак. «Вот это каша - пища наша».	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
15.	Правила приготовления каши. Н.Н. Носов «Мишкина каша».	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
16.	О хлебе и его качествах. Пословицы о хлебе.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
17.	Обед. «Секреты обеда».	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
18.	О пользе молока и молочных продуктов. Время есть булочки.	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
19.	Полдник. «Знатоки молока».	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
20.	Пора ужинать. Составление меню для ужина.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
21.	Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды».	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
22.	Занятия физическими упражнениями и спортом.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
23.	Положительное влияние физических нагрузок на развитие и здоровье.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
24.	Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
25.	Определение вкуса продуктов.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
26.	Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
27.	Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
28.	Высококалорийные продукты питания.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)

					pit.ru)
29.	О связи рациона питания и образа жизни человека. «Меню спортсмена».	1			Цифровая школа (prav-pit.ru)
30.	Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
31.	Витамины на столе. Разнообразие витаминов.	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
32.	Значение витаминов в жизни человека. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».	1			Интересно узнать (prav-pit.ru)
33.	Обобщение знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни.	1			Конкурсы (prav-pit.ru)

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО:
на заседании НМС
протокол № 1
от 30 августа 2023г.
_____Л.Х. Давлетшина

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по воспитательной работе
_____Д.Х. Чукчукова
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
_____Т.В. Финюкова
Приказ № 214 от 01.09.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

Название: **Разговор о правильном и здоровом питании**
Класс: **2Б**
Педагог: **Кармолина И.В.**
Количество часов за год по программе: **34 часа**
Всего в рабочей программе: **33 часа**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» 2 класс.
Составители М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, С.И. Роговая - М.: ОЛМА Медиа
Групп, 2022.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для учащихся 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 372 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022г. № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2022 - 2026 годы (в новой редакции) (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 30.08.2023г. № 327 «Об утверждении документов»)
- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 29.08.2022г. № 299)
- Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» «Об организации внеурочной деятельности в 2023/2024 учебном году» от 01.09.2023г. № 214.

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
 - Слушать и понимать речь других
 - Читать и пересказывать текст
 - Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Содержание программы

Если хочешь быть здоровым

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Самые полезные продукты

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. О пользе продуктов замолвите слово.

Удивительное превращение пирожка

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников. Какие правила я выполняю.

Кто жить умеет по часам

Рациональный режим дня. Соблюдение режима дня.

Вместе весело гулять!

Ежедневные прогулки. Оптимальный режим двигательной нагрузки. Подвижные игры.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Ежедневное меню. О кашах. Завтрак. «Вот это каша - пища наша». Правила приготовления каши. Н.Н. Носов «Мишкина каша».

Плох обед, если хлеба нет

О хлебе и его качествах. Пословицы о хлебе. Обед. «Секреты обеда».

Время есть булочки

О пользе молока и молочных продуктов. Время есть булочки. Полдник. «Знатоки молока».

Пора ужинать

Пора ужинать. Составление меню для ужина. Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Весёлые старты

Занятия физическими упражнениями и спортом. Положительное влияние физических нагрузок на развитие и здоровье.

Нам вкус и цвет товарищей нет

Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Определение вкуса продуктов.

Как утолить жажду

Вода — важная составная часть человеческого организма.

Значения жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Что помогает быть сильным и ловким

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Витамины на столе. Разнообразие витаминов. Значение витаминов в жизни человека. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».

Праздник здоровья

Обобщение знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни. Творческий отчет. Праздник здоровья.

Формы проведения: беседы, сюжетно-ролевые игры, соревнования, викторины, конкурсы, экскурсии, практические занятия, электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru

Календарно-тематическое планирование 2023/2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		ЦОР/ЭОР
			план	факт	
1	Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.	1	1.09.		О программе (prav-pit.ru)
2	Продукты полезные и вредные.	1	9.09		Правильное питание (prav-pit.ru)
3	Продукты, которые необходимы каждый день.	1	15.09.		Цифровая школа (prav-pit.ru)
4	О пользе продуктов замолвите слово. Тест по теме: «Самые полезные продукты».	1	22.09		Цифровая школа (prav-pit.ru)
5	Соблюдение режима питания.	1	28.09.		Правильное питание (prav-pit.ru)
6	Типовой режим питания школьников.	1	7.10		Цифровая школа (prav-pit.ru)
7	Какие правила я выполняю.	1	20.10		Тесты и игры (prav-pit.ru)
8	Рациональный режим дня.	1	27.10		Интересно узнать (prav-pit.ru)

9	Соблюдение режима дня.	1	3.11		Интересно узнать (prav-pit.ru)
10	Ежедневные прогулки.	1	10.11		Интересно узнать (prav-pit.ru)
11	Оптимальный режим двигательной нагрузки.	1	17.11		Интересно узнать (prav-pit.ru)
12	Подвижные игры.	1	1.12		Правильное питание (prav-pit.ru)
13	Ежедневное меню. О кашах.	1	8.12		Интересно узнать (prav-pit.ru)
14	Завтрак. «Вот это каша - пища наша».	1	15.12		Интересно узнать (prav-pit.ru)
15	Правила приготовления каши. Н.Н. Носов «Мишкина каша».	1	22.12		Интересно узнать (prav-pit.ru)
16	О хлебе и его качествах. Пословицы о хлебе.	1	29.12		Интересно узнать (prav-pit.ru)
17	Обед. «Секреты обеда».	1	12.01		Интересно узнать (prav-pit.ru)
18	О пользе молока и молочных продуктов. Время есть булочки.	1	19.01		Цифровая школа (prav-pit.ru)
19	Полдник. «Знатоки молока».	1	26.01		Интересно узнать (prav-pit.ru)
20	Пора ужинать. Составление меню для ужина.	1	02.02		Интересно узнать (prav-pit.ru)
21	Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды».	1	09.02		Цифровая школа (prav-pit.ru)
22	Занятия физическими упражнениями и спортом.	1	16.02		Интересно узнать (prav-pit.ru)
23	Положительное влияние физических нагрузок на развитие и здоровье.	1	1.03		Интересно узнать (prav-pit.ru)
24	Определение вкуса продуктов.	1	15.03		Интересно узнать (prav-pit.ru)
25	Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.	1	22.03		Интересно узнать (prav-pit.ru)
26	Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	1	29.03		Цифровая школа (prav-pit.ru)
27	Высококалорийные продукты питания.	1	05.04		Интересно узнать (prav-pit.ru)
28	О связи рациона питания и образа жизни человека. «Меню спортсмена».	1	19.04		Интересно узнать (prav-pit.ru)
29	Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ.	1	26.04		Цифровая школа (prav-pit.ru)
30	Витамины на столе. Разнообразие витаминов.	1	3.04		Интересно узнать (prav-pit.ru)
31	Значение витаминов в жизни человека.	1	10.05		Интересно узнать (prav-pit.ru)
32	КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые	1	17.05		Интересно узнать (prav-pit.ru)

	витаминовые продукты».				pit.ru
33	Обобщение знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни. Творческий отчет. Праздник здоровья.	1	24.05		Конкурсы (prav-pit.ru)