

**Октябрьский район п. Каменоломни**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**гимназия № 20 имени С. С. Станчева**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 30.08.2021 № 278  
\_\_\_\_\_ Л. А. Бутова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

Уровень начального общего образования: 2в класс

Количество часов в неделю: 1 час, всего: 33 часа

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по основам здорового питания и авторской программы начального общего образования по курсу основы здорового питания.  
Учебник М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, М.: Просвещение 2020

Учитель: Русова Таисия Владимировна / \_\_\_\_\_ /

2021- 2022 учебный год

## Раздел № 1

### Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 34 часа для обязательного изучения учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания во 2 классе из расчёта 1 час в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года. учебные часы попадают на праздничные дни ( 9 мая 2022 г) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания во 2 классе.

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

## Раздел № 2

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

#### ***Личностные результаты:***

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — 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 результаты:***

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

***Предметны результаты:***

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — 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

### Раздел № 3 Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Разнообразие питания	6	<p>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина</p>	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	<p>Различия здоровых овощей и фруктов от больных. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования воспитание уважительного отношения к своему организму. Проект «Витаминная семейка»</p>

			«Чипполино и его друзья».		
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую, самостоятельно выполнять творческие задания. Игра “Ты покупатель”
3.	Этикет	8	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) Сообщение “Вкусные традиции моей семьи”

			<p>гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.</p> <p>Вкусные традиции моей семьи.</p>		
4.	Рацион питания	12	<p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.</p> <p>Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.</p> <p>Составляем меню на день.</p>	<p>Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная</p>	<p>Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона</p> <p>Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе.</p> <p>Составление меню на день</p>

## Раздел № 4

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Разнообразие питания	6	Из чего состоит наша пища	1	06.09	осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
			Из чего состоит наша пища	1	13.09	
			Из чего состоит наша пища	1	20.03	
			Что нужно есть в разное время года	1	27.09	
			Что нужно есть в разное время года	1	04.10	
			Что нужно есть в разное время года	1	11.10	
2	Гигиена питания и приготовление пищи	7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом; гигиена питания и приготовление пищи	1	18.10	коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видах деятельности;
			Как правильно	1	25.10	

			<p>питаться, если занимаешься спортом; гигиена питания и приготовление пищи</p> <p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом; гигиена питания и приготовление пищи</p> <p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом; гигиена питания и приготовление пищи</p> <p>Где и как готовят пищу</p> <p>Где и как готовят пищу</p> <p>Где и как готовят пищу</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>08.11</p> <p>15.11</p> <p>22.11</p> <p>29.11</p> <p>06.12</p>	<p>интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;</p>
<b>3</b>	Этикет	<b>8</b>	<p>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:</p> <p>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:</p> <p>Что можно приготовить, если</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>13.12</p> <p>20.12</p> <p>27.12</p>	<p>представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных,</p>

			выбор продуктов ограничен"; этикет:			познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
			Как правильно накрыть стол	1	10.01	готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
			Как правильно накрыть стол	1	17.01	
			Как правильно вести себя за столом. Рацион питания	1	24.01	
			Как правильно вести себя за столом. Рацион питания	1	31.01	
			Как правильно вести себя за столом. Рацион питания	1	07.02	
<b>4</b>	Рацион питания	<b>12</b>	Молоко и молочные продукты	1	14.02	-экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности
			Молоко и молочные продукты	1	21.02	
			Блюда из зерна	1	28.02	
			Блюда из зерна	1	05.03	
			Блюда из зерна	1	14.03	
			Какую пищу можно найти в лесу	1	28.03	
			Какую пищу можно найти в лесу	1	04.04	

			Какую пищу можно найти в лесу	1	11.04	соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; -способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры
			Что и как приготовить из рыбы	1	18.04	
			Что и как приготовить из рыбы	1	25.04	
			Дары моря	1	16.05	
			Дары моря	1	23.05	

## Раздел № 5

### Лист корректировки.

Предмет основы здорового питания

Класс 2-В

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

**Раздел №6**  
**Аннотация.**

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания»	2	Тетрадь: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» 2 класс для общеобразовательных организаций: М.: ОЛМА МЕДИА ГРУПП 2020	34 ч.	Русова Таисия Владимировна

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ / Криволуцкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.