

Ростовская область ,Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С.С.Станчева

Утверждаю

Директор МБОУ гимназии № 20
им. С.С. Станчева

Приказ от 31.08.2020г.№ 284

Острикова Л.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 2 «А» класс

Количество часов в год : 31 час

УМК: М.М.Безруких

Учитель : Кушнир Виктория Геннадьевна

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Кушнир'.

1. Пояснительная записка.

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение внеурочной деятельности основы здорового питания во 2 классе отводится не более 34 часов из расчета 1 час в неделю, 34 учебных недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии № 20 им. С.С.Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарем на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. №1648 «О перенесении выходных дней в 2021г», в связи с выпадением праздничных дней: во 2 А классе-08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г.-1 час, 10.05.2021г.-1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания во 2 А классе и количество данных часов составит-31ч

2. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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;

— использовать различные способы поиска, 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;

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.

3.Содержание учебного курса

Тематика программы для 2 класса охватывает различные аспекты рационального питания:

*"Две недели в лагере здоровья"*разнообразии питания:

Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России". Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

4.Тематическое планирование

Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России". Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

№	Тема (раздел) программы	Количество часов
1.	Из чего состоит наша пища	2
2.	Что нужно есть в разное время года	3
3.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом";гигиена питания и приготовление пищи:	4
4.	Где и как готовят пищу	2

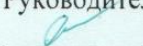
5.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:	3
6.	Как правильно накрыть стол	2
7.	Как правильно вести себя за столом ,рацион питания	3
8.	Молоко и молочные продукты	1
9.	Блюда из зерна	2
10.	Какую пищу можно найти в лесу	3
11.	Что и как приготовить из рыбы	4
12.	Дары моря	2

5. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	07.09
2-3	Если хочешь быть здоров.	2	14.09 21.09
4 - 6	Самые полезные продукты.	3	28.09 05.10 12.10
7 -9	Как правильно питаться.	3	19.10 09.11 16.11
10 - 11	Удивительные превращения пирожка.	2	23.11 30.11
12 -14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3	07.12 14.12 21.12
15 -17	В гостях у молока	3	11.01 18.01 25.01
18 -20	Плох обед, если хлеба нет.	2	01.02 08.02
21	Мы за чаем не скучаем	1	15.02

22-23	Поешь рыбки – будут ноги прытки	2	20.02 01.03
24	Полдник. Время есть булочки.	1	15.03
25	Пора ужинать.	1	22.03
26	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	29.03
27	Как утолить жажду.	1	05.04
28	Каждому овощу свое время.	1	12.04
29	Где найти витамины весной	1	19.04
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	26.04
31	Праздник урожая	1	17.05

Лист корректировки рабочей программы

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии №20
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО

_____ Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Жмурина О.А.
подпись ФИО

31.08.2020 г.
дата