

**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 № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Л. А. Бутова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

основы здорового питания

Уровень начального общего образования: 1 «А» класс

Количество часов в неделю: 1 часа, всего: 31 час

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.  
УМК «Школа России», М.М.Безруких, А.Г.Макеев, Т.А.Филиппова., 2019 год общеобразовательных организаций:  
базовый уровень М.: Просвещение 2019 – 71 с : ил.

Учитель: Кушнир Виктория Геннадьевна / \_\_\_\_\_/

2021- 2022 учебный год

## Раздел № 1

### Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 33 часа для обязательного изучения внеурочной деятельности основы здорового питания в 1 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 03.05.2022, 10.05.2022 скорректировать общее количество внеурочных часов в сторону уменьшения на час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания в 1 «А» 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*

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие

представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

### ***Метапредметные результаты***

#### **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.

#### **Регулятивные УУД**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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).

#### **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 в 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 сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

### ***Предметные результаты***

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Раздел № 3**  
**Содержание учебного предмета.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1.	<b>Раздел № 1.</b> Здравствуй, дорогой друг!	1 час	Знакомство с тетрадью.	чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок.	чтение, литературно-художественная деятельность;  изобразительная деятельность;
2.	<b>Раздел № 2.</b> Если хочешь быть здоров.	12 часов	Законы питания	чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок.	прослушивание песен и стихов;  проектная деятельность;
3.	<b>Раздел № 3.</b> Из чего варят кашу?	4 часа	Крупы из которых можно сварит кашу.	чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок.	разгадывание загадок;  составление кроссвордов;
4.	<b>Раздел № 4.</b> Практические занятия.	3 часа	Викторины. Игры. Практическое задание.	сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.	игровая деятельность (в т.ч. подвижные игры);  разучивание стихов;
5.	<b>Раздел № 5.</b> Хлеб всему голова.	6 часов	Хлебобулочные изделия.	сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая	выполнение упражнений на концентрацию внимания,

			Игры.	игра.	развитие воображения.
6.	<b>Раздел № 6.</b> Назад в прошлое.	5 часов	Блюда старины. Сервировка стола. Игры.	сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.	игровая деятельность (в т.ч. подвижные игры);  разучивание стихов;

## Раздел № 4

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Здравствуй, дорогой друг!	1 час	Здравствуй, дорогой друг.	1	07.09	Осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек
2.	Если хочешь быть здоров.	12 часов	Если хочешь быть здоров.	1	14.09	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.
			Самые полезные продукты		21.09	
			Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»	1	28.09	
			Сюжетно-ролевая игра «Мы идет в магазин».	1	05.10	
			Игра «Разноцветные столы».	1	12.10	
			Удивительное превращение пирожка	1	19.10	
			Соревнование «Кто правильно покажет время	1	26.10	

			завтрака, обеда, ужина».			
			Игра-обсуждение «Законы питания»	1	09.11	
			Как правильно есть (гигиена питания)	1	16.11	
			Твой режим питания	1	23.11	
			Кто умеет жить по часам	1	30.11	
			Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца	1	07.12	
<b>3.</b>	<b>Из чего варят кашу?</b>	<b>4 часа</b>	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1	14.12	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
			Из чего варят каши	1	21.12	
			Как сделать кашу вкусной	1	28.12	
			Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1	11.01	
<b>4.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>3 часа</b>	Викторина «Печка в русских сказках».	1	18.01	Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового
			Игра «Поварята»	1	25.01	
			Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд».	1	01.02	

						питания;
<b>5.</b>	<b>Хлеб всему голова.</b>	<b>6 часов</b>	Плох обед, коли хлеба нет	1	08.02	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
			Хлеб всему голова	1	22.02	
			Игра «Город здоровья»	1	01.03	
			Игра «Секреты обеда».	1	15.03	
			Игра «Лесенка с секретом»	1	22.03	
			Игра «Советы Хозяюшки»	1	05.04	
<b>6.</b>	<b>Назад в прошлое.</b>	<b>5 часов</b>	Народные праздники, их меню	1	12.04	Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
			Как правильно накрыть стол.	1	19.04	
			Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	26.04	
			Что готовили наши прабабушки.	1	17.05	
			Игра «Здоровое питание – отличное настроение» Итоговое занятие.	1	24.05	



## Раздел № 5

### Лист корректировки.

Предмет основы здорового питания

Класс 1 «А»

№ 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	1 «А», 1 «В».	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.	33	Кушнир Виктория Геннадьевна
		2.Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.		
		3.Компьютерные и информационно-коммуникативные средства CD-диски		

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

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

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А.Жмурина

от 26.08.2021г.