

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 основам здорового питания

Уровень начального общего образования: 1 «Б» класс

Количество часов в неделю: 1 час, всего: 32 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.
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: Левина Светлана Витальевна / _____/

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 (8 марта) скорректировать общее количество внеурочных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности основы здорового питания в 1 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.

| № п/п | Раздел программы | Основное содержание по темам | Количество часов | Практическая часть |
|--------------|--|---|-------------------------|---------------------------|
| 1. | Раздел № 1. Здравствуй, дорогой друг! | Знакомство с тетрадью. | 1 час | |
| 2. | Раздел № 2. Если хочешь быть здоров. | Законы питания | 12 часов | |
| 3. | Раздел № 3. Из чего варят кашу? | Крупы из которых можно сварит кашу. | 4 часа | |
| 4. | Раздел № 4. Практические занятия. | Викторины. Игры. Практическое задание. | 3 часа | |
| 5. | Раздел № 5. Хлеб всему голова. | Хлебобулочные изделия. Игры. | 6 часов | |
| 6. | Раздел № 6. Назад в прошлое. | Блюда старины. Сервировка стола. Игры. | 6 часов | |

Раздел № 4

Тематическое планирование.

| № | Наименование раздела | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|---------------------------------------|--------------|---|--------------|-------|--|
| 1 | Раздел № 1. Здравствуй, дорогой друг! | 1 | Здравствуй, дорогой друг. | 1 | 03.09 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 2 | Раздел № 2. Если хочешь быть здоров. | 12 | Если хочешь быть здоров. | 1 | 10.09 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной |
| | | | Самые полезные продукты | 1 | 17.09 | |
| | | | Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка» Тыква и яблоко» | 1 | 24.09 | |
| | | | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». | 1 | 01.10 | |
| | | | Игра «Разноцветные столы». | 1 | 08.10 | |
| | | | Удивительное превращение пирожка | 1 | 15.10 | |
| | | | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». | 1 | 22.10 | |
| | | | Игра-обсуждение «Законы питания» | 1 | 12.11 | |
| | | | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | 19.11 | |
| | | | Твой режим питания | 1 | 26.11 | |
| | Кто умеет жить по часам | 1 | 03.12 | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------|--|
| | | | | | | жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек |
| | | | Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца | 1 | 10.12 | |
| 3 | Раздел № 3. Из чего варят кашу? | 4 | Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной | 1 | 17.12 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| | | | Из чего варят каши | 1 | 24.12 | |
| | | | Как сделать кашу вкусной | 1 | 14.01 | |
| | | | Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» | 1 | 21.01 | |
| 4 | Раздел № 4. Практические занятия. | 3 | Викторина «Печка в русских сказках». | 1 | 28.01 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| | | | Игра «Поварята» | | 04.02 | |
| | | | Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд». | 1 | 11.02 | |
| 5 | Раздел № 5. Хлеб всему голова. | 6 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | 25.02 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| | | | Хлеб всему голова | 1 | 04.03 | |
| | | | Игра «Город здоровья» | 1 | 11.03 | |
| | | | Игра «Секреты обеда». | 1 | 18.03 | |

| | | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|--------------|--|
| | | | Игра «Лесенка с секретом» | 1 | 25.03 | |
| | | | Игра «Советы Хозяюшки» | 1 | 08.04 | |
| 6 | Раздел № 6. Назад в прошлое. | 6 | Народные праздники, их меню | 1 | 15.04 | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания |
| | | | Народные праздники, их меню | 1 | 22.04 | |
| | | | Как правильно накрыть стол. | 1 | 29.04 | |
| | | | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 1 | 06.05 | |
| | | | Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие | 2 | 13.05 | |
| | | | | | 20.05 | |

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет основы здорового питания

Класс 1 «Б»

| № 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 «Б» | 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012. | 32 | Левина Светлана Витальевна |
| | | 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.