

Раздел № 1

Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 34 часа для обязательного изучения 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 (02.05.2022, 09.05.2022), скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» во 2 классе

В связи с изменениями, которые вносятся 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:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред

Формирование представлений о ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

Метапредметные результаты:

Познавательные

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе

предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;6 согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации

Коммуникативные

1)общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления

2)совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные

1)самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2)самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

Предметные результаты

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения курса «Основы здорового питания» является формирование следующих умений:

- формирование у детей мотивации к обучению, помощь в самоорганизации и саморазвитии.
- развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умения учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные УУД:

- умения учиться: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации;
- поиск необходимых знаний и их использование в конкретной работе; осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.

- освоение основ смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из текстов разных видов;

-осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные УУД:

- способность выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- умение координировать свои усилия с усилиями других, формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

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	5	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	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	Различие здоровых овощей и фруктов от больных. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способ самосовершенствования воспитание уважительного

			<p>время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».</p>		<p>отношения к своему организму. Проект «Витаминная семейка»</p>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	6	<p>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.</p>	<p>Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная</p>	<p>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»</p>
3.	Этикет	8	<p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как</p>	<p>Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная</p>	<p>развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и</p>

			<p>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.</p> <p>Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.</p> <p>Вкусные традиции моей семьи.</p>		<p>готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) Сообщение “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. 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>Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная</p>	<p>Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. Составление меню на день</p>

			Составляем меню на день.		
--	--	--	--------------------------	--	--

Раздел № 4

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Разнообразие питания	5	Из чего состоит наша пища	2	06.09 13.09	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;
			Что нужно есть в разное время года	3	20.09 27.09 04.10	
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом; гигиена питания и приготовление пищи	4	11.10 18.10 25.10 08.11	коммуникативной компетентности в

			Где и как готовят пищу	3	15.11 22.11 29.11	общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; 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;
3	Этикет	8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:	3	06.12 13.12 20.12	представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной
			Как правильно накрыть стол	2	27.12 10.01	
			Как правильно вести себя за столом. Рацион питания	3	17.01 24.01 31.01	

						деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
4.	Рацион питания	12	Молоко и молочные продукты	2	07.02 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 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,
			Блюда из зерна	3	21.02 28.02 05.03	
			Какую пищу можно найти в лесу	3	14.03 21.03 04.04	
			Что и как приготовить из рыбы	4	11.04 18.04 25.04 16.05	
			Дары моря	1	23.05	

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет «Основы здорового питания»

Класс 2-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»	2-Б	Тетрадь: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» 2 класс для общеобразовательных организаций: М.: ОЛМА МЕДИА ГРУПП 2020	32 ч.	Болдина Елена Сергеевна