



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 30.08.2019г.
Руководитель МО
 Соловьёва А.А.

Согласовано
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от
30.08.2019г.
Руководитель МС 
Дубровина Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

Разговор о правильном питании,
2 класс

на 2019 -2020 учебный год

Составитель:
Соловьёва Алёна Александровна,
Учитель высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск, 2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) «Азбука здорового питания» составлена на основе ФГОС НОО, примерной программы курса «Азбука правильного питания» М. М. Безруких, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013 г. Предназначена для использования в работе с детьми младшего школьного возраста.

Основная **цель** программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Рабочая программа для 2класса рассчитана на 1 час в неделю, в количестве 34 часа в год.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

- 1.Безруких М. М. «Азбука правильного питания», Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.
- 2.Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.
- 3.Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Метапредметные УУД:

- ✓ соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- ✓ реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ✓ ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- ✓ самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- ✓ учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- ✓ делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Личностные УУД:

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- ✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Предметные УУД

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Поговорим о продуктах. (7 ч)

Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Полезные и вредные привычки. Замена вредных привычек на полезные. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу.

Узнаем больше о продуктах. Витамины. (13 ч)

Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна. Хлеб – всему голова. Значение хлеба в жизни человека. Молоко и молочные продукты. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Мясо и мясные блюда. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Всякому овощу – своё время. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (7 ч)

Как правильно есть. Режим питания. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть рыбу.

Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках (7 ч)

Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Народные праздники, их меню и здоровье. Народные праздники, их меню и здоровье. Кухня разных народов. Кулинары, повара – волшебники. Кулинары, повара – волшебники. Вкусные традиции моей семьи. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Тематический план:

Наименование разделов и тем	Количество часов
2 класс:	
Поговорим о продуктах.	7
Узнаем больше о продуктах. Витамины.	13
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках	7
Итого:	34

Формы проведения занятий

- ✓ беседа;
- ✓ викторина;
- ✓ игра;
- ✓ КВН;
- ✓ проекты;
- ✓ мини-исследования;
- ✓ экскурсии;
- ✓ конкурсы;
- ✓ викторины.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
(34 часа, 1 ч. в неделю)**

№ п/п	Номер раздела а и темы урока	Дата		Тема урока	Количес тво часов	Примечан ие Причина корректи ровки
		План	Факт			
Раздел I. Поговорим о продуктах.(7 ч)						
1.	1.1	03.09	03.09	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	
2.	1.2	10.09	10.09	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	1	
3.	1.3	17.09	17.09	Полезные и вредные привычки.	1	
4.	1.4	24.09	24.09	Полезные и вредные привычки. Замена вредных привычек на полезные.	1	
5.	1.5	01.10	01.10	Самые полезные продукты.	1	
6.	1.6	08.10	08.10	Как правильно составить свой рацион питания.	1	
7.	1.7	15.10	15.10	Как готовят пищу.	1	
РазделII.Узнаем больше о продуктах. Витамины.(13 ч)						
8.	2.1	22.10	22.10	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.		
9.	2.2	29.10	29.10	Хлеб – всему голова.		
10.	2.3	12.11	12.11	Хлеб – всему голова. Значение хлеба в жизни человека.		
11.	2.4	19.11	19.11	Молоко и молочные продукты.		
12.	2.5	26.11	26.11	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.		
13.	2.6	03.12	03.12	Мясо и мясные блюда.		
14.	2.7	10.12	10.12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.		
15.	2.8	17.12	17.12	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.		
16.	2.9	24.12	24.12	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.		
17.	2.10	14.01	14.01	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.		
18.	2.11	21.01	21.01	Всякому овощу – своё время.		
19.	2.12	28.01	28.01	Дары леса.		

20.	2.13	04.02	04.02	Где найти витамины зимой и весной.			
Раздел III. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.(7 ч)							1.7
21.	3.1	11.02	11.02	Как правильно есть.			
22.	3.2	18.02	18.02	Режим питания.			
23.	3.3		25.02	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.			
24.	3.4		11.03	Как правильно вести себя за столом.			
25.	3.5		18.03	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.			
26.	3.6		23.03	Вредные и полезные привычки в питании.			
27.	3.7		01.04	Как правильно есть рыбу.			
Раздел IV. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках (7 ч)							
28.	4.1		08.04	Щи да каша – пища наша.			
29.	4.2		15.04	Что готовили наши прабабушки.			
30.	4.3		22.04	Народные праздники, их меню и здоровье.			
31.	4.4		29.04	Народные праздники, их меню и здоровье. Кухня разных народов.			
32.	4.5		06.05	Кулинары, повара – волшебники.			
33.	4.6		13.05	Кулинары, повара – волшебники. Вкусные традиции моей семьи.			
34.	4.7		20.05	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.			