

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ТСОШ №3  
Приказ от 31.08.2021 г. №90  
\_\_\_\_\_ С.А. Бударин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочных занятий  
« **Формула здорового питания** »  
( **Общекультурное направление** )

Уровень образования: начальное общее образование, 2 класс

Количество часов: в неделю **0,5 часа**, за год **16 часов**.

Учитель: **Язепова Наталья Николаевна**

Программа разработана на основе программы « Разговор о правильном питании » / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М. ОЛМА Медиа Групп 2009/ в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

ст. Тацинская  
2021-2022 учебный год

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**1.1. 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

### **1.2. Метапредметные результаты**

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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), 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;

#### **1.2.1. Познавательные**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений.

#### **1.2.2. Регулятивные**

- сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
- сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели

### 1.2.3. Коммуникативные

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

### 1.3. Личностные результаты.

- 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.

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<b>Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)</b> Знакомство с героями программы.	Беседа	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
<b>Тема 2. Самые полезные продукты (2 часа)</b> Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Полезные и вредные продукты. Тест «Самые полезные продукты»	Беседа. Тест.	Игровая деятельность, познавательная деятельность, практическая работа.
<b>Тема 3. Как правильно есть. (3 часа)</b> Рациональное питание. Гигиена питания. Соблюдение режима питания.	Презентация, анализ. Беседа, ролевая игра. Наблюдение.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
<b>Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (1 час)</b> Вот это каша – пища наша.	Презентация о культурных растениях	Игровая деятельность, познавательная деятельность.

<b>Тема 5. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)</b> Обед. «Соберём венок». Пословицы о хлебе. Молочные реки.	Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд.	Практическая работа. Игровая деятельность.
<b>Тема 6. Пора ужинать (1 час)</b> Ужин. Сколько ужинов бывает.	Практическая работа - меню для ужина , игра.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
<b>Тема 7. Где найти витамины весной (1 час)</b> Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Практическое занятие – выращивание зелени. Игра	Практическая работа
<b>Тема 8. Как утолить жажду (1 час)</b> Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.	Беседа.	Практическая работа
<b>Тема 9. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (1 час)</b> Высококалорийные продукты питания.	Беседа, игра.	Игровая деятельность, познавательная деятельность. Викторина.
<b>Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)</b> О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания.	Беседа.	Практическая работа– приготовление овощных салатов. Викторина.
<b>Тема 11. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (1 час)</b> Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ.	Конкурс-викторина, игра-демонстрация.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.

В соответствии Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение курса «Формула здорового питания» на этапе начального общего образования во 2 классе в объёме 17 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 – 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 16 часов. В текущем учебном году правительство РФ определило праздничный день (**23.02**). Темы занятий, выпавшие в праздничные дни, будут выданы в полном объёме за счёт объединения тем учебной программы. Учебный материал изучается в полном объёме.

### 3. Календарно – тематическое планирование. 2 класс.

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Дата по факту
1	Знакомство с героями программы.	1	19.01	

2	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1	26.01	
3	Полезные и вредные продукты. Тест «Самые полезные продукты»	1	02.02	
4	«Рациональное питание»	1	09.02	
5	«Гигиена питания»	1	16.02	
6	Соблюдение режима питания	1	02.03	
7	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1	09.03	
8	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1	16.03	
9	Полдник. «Молочные реки»	1	06.04	
10	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1	13.04	
11	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1	20.04	
12	Вода и её значение в жизни человека.	1	27.04	
13	Высококалорийные продукты для организма	1	04.05	
14	Разнообразное питание	2	11.05	
15			18.05	
16	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1	25.05	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 ШМО учителей  
 Начальных классов  
 от 26.08.2021 года №1  
 \_\_\_\_\_ Кушнарёва И.А.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического совета  
 МБОУ ТСОШ №3  
 от 27.08.2021 года №1  
 Зам. директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Н.Ю.Сизова