

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
Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час) Знакомство с героями программы.	Беседа	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Тема 2. Самые полезные продукты (2 часа) 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.
Тема 3. Как правильно есть. (3 часа) Рациональное питание. Гигиена питания. Соблюдение режима питания.	Презентация, анализ. Беседа, ролевая игра. Наблюдение.	Игровая деятельность, познавательная деятельность.
Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (1 час) Вот это каша – пища наша.	Презентация о культурных растениях	Игровая деятельность, познавательная деятельность.

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