

Ростовская область Октябрьский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №19



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Здоровое питание»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 2,3 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34 (согласно календарному графику работы школы зна 2019-2020 учебный год 32 часа)

Учитель \_\_\_\_\_ Андрух Марина Станиславовна  
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Стандарты второго поколения); примерных программ внеурочной деятельности; авторской программы «Здоровое питание» кандидата педагогических наук Сухаревской Е.Ю.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## Планируемые результаты по внеурочной деятельности «Здоровое питание» 2, 3 классы

### ЛИЧНОСТНЫЕ

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям предметно-практической деятельностью;
- активность включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Обучающиеся получат возможность для формирования:**

- навыков ориентирования 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.
- формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Регулятивные УУД*

##### **Обучающийся научится:**

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- принимать роль в учебном сотрудничестве;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### *Познавательные УУД*

##### **Обучающийся научится:**

- 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;
- ориентироваться на возможное разнообразие способов выполнения задания;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно выстраивать речевое высказывание в устной форме;

- анализировать, производить синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- формулировать проблему;
- подведение знаний под понятия курса, выведение следствий.

#### ***Коммуникативные УУД***

##### **Обучающийся научится:**

- слушать собеседника;
- учитывать разные мнения и умение обосновать собственное;
- аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- договариваться, находить общее решение.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
- ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.
- способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.
- с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Обучающийся научится:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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, установке личностных ориентиров 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.

## **Содержание программы по внеурочной деятельности «Здоровое питание» 2, 3 классы**

### **Тема 1. Если хочешь быть здоровым**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

### **Тема 2. Самые полезные продукты**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

### **Тема 3. Как правильно есть.**

Гигиена питания.

### **Тема 4. Удивительное превращение пирожка**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

### **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

Ежедневное меню. О кашах.

### **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет**

О хлебе и его качествах.

### **Тема 7. Время есть булочки**

О пользе молока и молочных продуктов.

### **Тема 8. Пора ужинать**

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

### **Тема 9. Где найти витамины весной**

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека

### **Тема 10. Как утолить жажду**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

### **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее**

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

### **Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет**

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

### **Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

### **Тема 14. Каждому овощу своё время**

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

### **Тема 15. Каждому овощу своё время**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

### **Формы работы:**

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.

Практическая работа- рисуем фрукты , овощи, изготовление овощей, фруктов из бумаги.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Виды деятельности:** игровая, досугово-развлекательная, художественное творчество, проектная деятельность, социальное творчество.

### Тематический план по внеурочной деятельности «Здоровое питание» 2, 3 классы

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Количество часов
1.	2.09		Знакомство с героями.	1
2.	9.09		Полезные и вредные продукты. «Карлсон в магазине»	1
3.	16.09		«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1
4.	23.09		Тест «Самые полезные продукты»	1
5.	30.09		«Рациональное питание»	1
6.	07.10		«На бабушкином дворе»	1
7.	14.10		«Гигиена питания»	1
8.	21.10		«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1
9.	11.11		Соблюдение режима питания	1
10.	18.11		Типовой режим питания школьников.	1
11.	25.11		Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1
12.	02.12		Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша».	1
13.	9.12		Обед. «Соберём венок». Пословицы о хлебе.	1
14.	16.12		О хлебе. «Секреты обеда»	1
15.	23.12		Полдник. «Молочные реки»	1
16.	30.12		«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1
17.	13.01		Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1
18.	20.01		«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1
19.	27.01		Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1

20.	3.02		«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1
21.	10.02		Вода и её значение в жизни человека.	1
22.	17.02		«Из чего готовят соки»	1
23.	17.02		Высококалорийные продукты для организма	1
24.	2.03		«Меню спортсмена»	1
25.	2.03		Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1
26.	16.03		В день по яблоку- и врач не нужен.	1
27.	6.04		КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1
28.	13.04		О грушах на любой вкус. Рисуем фрукты.	1
29.	20.04		Непростая судьба абрикоса. Десертные напитки.	1
30.	27.04		Как картофель «завоевал Россию». Капуста капусте рознь.	1
31.	18.05		Тыква и кабачки- на нашем столе. Со времён царя Гороха и до наших дней.	1
32.	25.05		Овощ, которому всякий рад.	1