

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Углегорская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»  
/ Директор: *Н.Ю. Астафьева*  
*Приказ № 111 от 30.08.2021г.*



## Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

для 2 класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель программ  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
Иваненко Светлана Станиславовна

2021 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Основы правильного питания и здорового образа жизни» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

### **Использованная литература:**

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — 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.

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов (в год)</b>
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	12
	Итого	35

### Календарно - тематическое планирование 1раз в неделю(35часов в год)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Кол -во часов	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1.	2.09			Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	Беседа
2.	9.09			Разнообразие питания.	Беседа.
3.	16.09			По стране «Здоровейка».	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.
4.	23.09			Меню из трёх блюд.	Исследование.
5.	30.09			Светофор здорового питания.	Беседа по теме. Игра.
6.	7.10			Иммунитет.	Игра. Выбор полезных продуктов.
7.	14.10.			Огородники.	Конкурс рисунков «Мой огород».
8.	21.10			Я хозяин своего здоровья.	Презентация.
9.	28.10			Особенности национальной кухни.	Конкурс рисунков.
10.	11.11			Овощная зелень.	Беседа.
11.	18.11			«Чипполино и его друзья!»	Викторина.
12.	25.11			Гигиена питания и приготовление пищи.	
13.	2.12			Гигиена школьника.	Беседа.
14.	9.12			Продукты быстрого приготовления.	Беседа.
15.	16.12			Всё ли полезно, что в рот полезло.	Беседа.
16.	23.12			Вредные привычки в питании.	Беседа.
17.	30.12			Как защитить себя от болезни.	Конкурс рисунков.
18.	13.01			Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	Презентация.
19.	20.01			Первая помощь при отравлении.	Рассказ, видеофильм.
20.	27.01			Конкурс рисунков на тему «Грибы».	Рисование.
21.	3.02			Этикет.	
22.	10.02			Культура питания.	Рассказ. Игра.
23.	17.02			Время пить чай.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета».
24.	24.02			Вкусные традиции моей семьи.	Конкурс рисунков по теме.
25.	3.03			Необычные кулинарные	Рецепты.

				путешествия.	
26.	10.03			Рацион питания.	
27.	17.03			Правильное питание – залог здоровья.	Рассказ.
28.	7.04			Я выбираю кашу.	Беседа.
29.	14.04			Что даёт нам море.	Рассказ. Игра.
30.	21.04			Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа.
31.	28.04			Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	
32.	5.05			«Едим ли мы то, что следует есть».	Беседа.
33.	12.05			«Здоровое питание – отличное настроение».	Праздник – отчёт по теме.
34.	19.05			Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	
35	26.05			Выставка рисунков «Здоровые продукты»	Выставка

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей начального общего образования

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО: \_\_\_\_\_ Шевченко Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ С.Н. Макаренко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

