

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена  
на заседании  
школы:  
протокол № 1  
от 26.08.2022 г.  
рук. ШМО  
М.В.Журавлёва

Согласовано  
с МС  
26.08.2022 г.  
Председатель МС  
/И.В.Журавлёва/  
М.В.Журавлёва

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2022 г.



## Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»  
класс 2  
количество часов в год – 35, в неделю – 1

Составитель: Калюжина Е.А.

х. Лихой

2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для учащихся 2 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2022 – 2023 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Издательство: М. ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.).

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана 1 час в неделю, 35 учебных недель в год. В соответствии годовым календарным графиком и расписанием занятий МБОУ Лиховской СОШ на 2022 – 2023 учебный год, рабочая программа реализуется за 34 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

## **Планируемые результаты освоения курса**

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Личностные результаты.**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты.**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности;
- умение работать с простейшим лабораторным оборудованием .
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 4 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
  - оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
  - самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 4 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Содержание программы**

| № п/п         | Раздел                               | Кол-во часов |
|---------------|--------------------------------------|--------------|
| 1             | Разнообразие питания                 | 10           |
| 2             | Гигиена питания и приготовление пищи | 8            |
| 3             | Этикет                               | 9            |
| 4             | Рацион питания                       | 8            |
| Итого 35 часа |                                      |              |

1. Разнообразие питания
2. Гигиена питания и приготовление пищи
3. Этикет
4. Рацион питания

### **Раздел 1. Разнообразие питания**

Из чего состоит наша пища?

Как правильно есть.

Что нужно есть в разное время года?

Праздник чая

Что надо есть, если хочешь стать сильнее?

Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Где найти витамины весной?

Каждому овощу своё время

Особенности национальной кухни.

### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи**

Гигиена школьника.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Здоровье – это здорово!

Где и как готовят пищу.

Продукты быстрого приготовления.

Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.

Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».

### **Раздел 3. Этикет**

Правила поведения в столовой.

Предметы сервировки стола.

Как правильно вести себя за столом.

Что надо есть, если завтра контрольная?

Режим питания школьника.

Кухни разных народов.

Как питались на Руси?

Правила поведения в гостях.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

### **Раздел 4. Рацион питания**

Молоко и молочные продукты.

Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.

Какую пищу можно найти в лесу.

Правила сбора грибов и ягод.

Дары моря.

Плох обед, если хлеба нет.

Итоговое занятие по изученным разделам.

### Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности

| №<br>п/п                     | Наименование разделов и<br>тем                           | Кол-во<br>часов | Форма занятия                                                           | Вид деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дата  |       |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                              |                                                          |                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | План  | Факт. |
| Разнообразие питания( 10 ч ) |                                                          |                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |
| 1                            | Из чего состоит наша пища?                               | 1               | Практическое<br>занятие с<br>элементами игр                             | Знакомятся с целями и задачами кружка и с<br>правилами поведения при проведении<br>наблюдений и практикумов.<br><br>-характеризовать свойства некоторых<br>продуктов;<br>- добывать новые знания: находить ответы<br>на вопросы, используя различные<br>источники, свой жизненный опыт и<br>информацию, полученную на занятии;<br>-характеризовать влияние употребления<br>различных продуктов питания на здоровье<br>человека; | 06.09 |       |
| 2                            | Как правильно есть.                                      | 1               | Практическое<br>занятие с<br>элементами<br>игр,загадок                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13.09 |       |
| 3                            | Что нужно есть в разное<br>время года?                   | 1               | Практическое<br>занятие с<br>элементами игр                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20.09 |       |
| 4                            | .Праздник чая                                            | 1               | Практические<br>занятия с<br>элементами игр,<br>загадок,<br>головоломок |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 27.09 |       |
| 5                            | Что надо есть, если хочешь<br>стать сильнее?             | 1               | Лекция, занятие с<br>элементами игр.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 04.10 |       |
| 6                            | Самые полезные продукты.                                 | 1               | Лекция, занятие с<br>элементами игр.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11.10 |       |
| 7                            | Овощи, ягоды и фрукты –<br>самые витаминные<br>продукты. | 1               | Практические<br>занятия с<br>элементами игр,<br>загадок,<br>головоломок |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18.10 |       |
| 8                            | Где найти витамины<br>весной?                            | 1               | Лекция, занятие с<br>элементами игр.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25.10 |       |
| 9                            | Каждому овощу своё время                                 | 1               | Лекция, занятие с<br>элементами игр.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08.11 |       |

|                                            |                                                        |   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 10                                         | Особенности национальной кухни.                        | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15.11 |  |
| Гигиена питания и приготовление пищи( 8ч ) |                                                        |   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |
| 11                                         | Гигиена школьника.                                     | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                           | - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия<br>-высказывать своё предположение (версию)в ходе совместной работы ;<br>-работать по предложенному учителем плану;<br>- отличать верно выполненное задание от неверного;<br>- давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии с другими учениками;<br>- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя | 22.11 |  |
| 12                                         | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29.11 |  |
| 13                                         | Здоровье – это здорово!                                | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 06.12 |  |
| 14                                         | Где и как готовят пищу.                                | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13.12 |  |
| 15                                         | Продукты быстрого приготовления.                       | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20.12 |  |
| 16                                         | Вредные и полезные привычки в питании.                 | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27.12 |  |
| 17                                         | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.  | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10.01 |  |
| 18                                         | Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».           | 1 | Практические занятия                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17.01 |  |
| Этикет (9ч )                               |                                                        |   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |
| 19                                         | Правила поведения в столовой.                          | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                           | -преобразовывать информацию из одной формы в другую; -<br>подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - слушать и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24.01 |  |
| 20                                         | Предметы сервировки стола.                             | 1 | Практические занятия                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 31.01 |  |

|                           |                                                  |   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 21                        | Как правильно вести себя за столом.              | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | <p>понимать речь других;<br/> - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;<br/> - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).<br/> - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии</p>                                                                                                                                             | 07.02 |  |
| 22                        | Что надо есть, если завтра контрольная?          | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14.02 |  |
| 23                        | Режим питания школьника.                         | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 21.02 |  |
| 24                        | Кухни разных народов.                            | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28.02 |  |
| 25                        | Как питались на Руси?                            | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 07.03 |  |
| 26                        | Правила поведения в гостях.                      | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14.03 |  |
| 27                        | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28.03 |  |
| <b>Рацион питания(8ч)</b> |                                                  |   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 28                        | Молоко и молочные продукты.                      | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | <p>оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия<br/> -высказывать своё предположение (версию) в ходе совместной работы ;<br/> -работать по предложенному учителем плану;<br/> - отличать верно выполненное задание от неверного;<br/> - давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии с другими учениками;<br/> - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью</p> | 04.04 |  |
| 29                        | Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.  | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11.04 |  |
| 30                        | Какую пищу можно найти в лесу.                   | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18.04 |  |
| 31                        | Правила сбора грибов и ягод.                     | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25.04 |  |

|    |                                         |   |                                                  |         |       |  |
|----|-----------------------------------------|---|--------------------------------------------------|---------|-------|--|
| 32 | Дары моря.                              | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | учителя | 02.05 |  |
| 33 | На вкус и цвет товарищей нет.           | 1 | Практические занятия с элементами игр, конкурсов |         | 16.05 |  |
| 34 | Плох обед, если хлеба нет.              | 1 | Лекция, занятие с элементами игр.                |         | 23.05 |  |
| 35 | Итоговое занятие по изученным разделам. | 1 | Практическая работа в парах и группах.           |         | 30.05 |  |