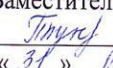


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района  
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 /Т.А. Бунакова/  
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 /В.Ю. Бунаков/  
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Правильное питание»  
для 2 класса**

Разработчик:  
Гайнанова Э.Р.,  
учитель МБОУ СОШ  
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

## Содержание

|    |                                                                    |     |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Пояснительная записка.....                                         | 4   |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности.....                      | 4-5 |
| 3. | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | 5-6 |
| 4. | Тематическое планирование .....                                    | 6-7 |
| 5. | Календарно-тематическое планирование.....                          | 8-9 |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Правильно питание» для 2 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ от 31.05.2021 №286)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.
5. На основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Методическое пособие М.:Nestle,2023)

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Данная программа предназначена для обучающихся 2 класса и рассчитана на 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

1. Если хочешь быть здоров

2. Самые полезные продукты
3. Как правильно есть
4. Удивительные превращения пирожка
5. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.
6. Различные виды каш
7. Плох обед, если хлеба нет
8. Полдник. Время есть булочки
9. Пора ужинать
10. Где найти витамины весной.
11. Овощи и фрукты полезные продукты
12. Как утолить жажду
13. На вкус и цвет товарищей нет
14. Что нужно есть в разное время года
15. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
16. Где и как готовят пищу
17. Где и как готовят пищу
18. Как правильно накрыть стол
19. Молоко и молочные продукты
20. Блюда из зерна
21. Какую пищу можно найти в лесу
22. Здоровье — это здорово
23. Продукты разные нужны, блюда разные важны
24. Режим питания
25. Энергия пищи
26. Где и как мы едим
27. Ты — покупатель
28. Ты готовишь себе и друзьям
29. Кухни разных народов
30. Кулинарная история
31. Как питались на Руси и в России
32. Как питались на Руси и в России
33. Необычное кулинарное путешествие
34. Составляем формулу правильного питания

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

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания; освоение навыков сервировки стола

### 3. Тематическое планирование

| №  | Наименование разделов и тем программы           | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                  |
|----|-------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. | Если хочешь быть здоров                         | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 2. | Самые полезные продукты                         | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 3. | Как правильно есть                              | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 4. | Удивительные превращения пирожка                | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 5. | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 6. | Различные виды каш                              | 1                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |

|       |                                                  |   |                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| 7.    | Плох обед, если хлеба нет                        | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 8.    | Полдник. Время есть булочки                      | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 9.    | Пора ужинать                                     | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 10.   | Где найти витамины весной.                       | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 11.   | Овощи и фрукты полезные продукты                 | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 12.   | Как утолить жажду                                | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 13.   | На вкус и цвет товарищей нет                     | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 14.   | Что нужно есть в разное время года               | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 15.   | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 16.   | Где и как готовят пищу                           | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 17.   | Где и как готовят пищу                           | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 18.   | Как правильно накрыть стол                       | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 19.   | Молоко и молочные продукты                       | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 20.   | Блюда из зерна                                   | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 21.   | Какую пищу можно найти в лесу                    | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 22.   | Здоровье — это здорово                           | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 23.   | Продукты разные нужны, блюда разные важны        | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 24.   | Режим питания                                    | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 25.   | Энергия пищи                                     | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 26.   | Где и как мы едим                                | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 27.   | Ты — покупатель                                  | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 28.   | Ты готовишь себе и друзьям                       | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 29.   | Кухни разных народов                             | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 30.   | Кулинарная история                               | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 31.   | Как питались на Руси и в России                  | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 32.   | Как питались на Руси и в России                  | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 33.   | Необычное кулинарное путешествие                 | 1 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 34-35 | Составляем формулу правильного питания           | 2 | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |

## 5. Календарно-тематическое планирование

| №   | Наименование разделов,<br>тем занятия               | Форма проведения<br>занятия | Дата проведения |            |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|------------|
|     |                                                     |                             | по<br>плану     | фактически |
| 1.  | Если хочешь быть здоров                             | Беседа                      | 5.09            |            |
| 2.  | Самые полезные продукты                             | Беседа<br>Просмотр видео    | 12.09           |            |
| 3.  | Как правильно есть                                  | Беседа                      | 19.09           |            |
| 4.  | Удивительные превращения<br>пирожка                 | Беседа                      | 26.09           |            |
| 5.  | Из чего варят каши, и как сделать<br>кашу вкусной.  | Беседа                      | 3.10            |            |
| 6.  | Различные виды каш                                  | Беседа                      | 10.10           |            |
| 7.  | Плох обед, если хлеба нет                           | Беседа                      | 17.10           |            |
| 8.  | Полдник. Время есть булочки                         | Беседа                      | 24.10           |            |
| 9.  | Пора ужинать                                        | Беседа                      | 7.11            |            |
| 10. | Где найти витамины весной.                          | Беседа                      | 14.11           |            |
| 11. | Овощи и фрукты полезные<br>продукты                 | Беседа<br>Просмотр видео    | 21.11           |            |
| 12. | Как утолить жажду                                   | Беседа                      | 28.11           |            |
| 13. | На вкус и цвет товарищей нет                        | Беседа                      | 5.12            |            |
| 14. | Что нужно есть в разное время<br>года               | Беседа                      | 12.12           |            |
| 15. | Как правильно питаться, если<br>занимаешься спортом | Беседа                      | 19.12           |            |
| 16. | Где и как готовят пищу                              | Беседа                      | 26.12           |            |
| 17. | Где и как готовят пищу                              | Беседа                      | 9.01            |            |
| 18. | Как правильно накрыть стол                          | Беседа                      | 16.01           |            |
| 19. | Молоко и молочные продукты                          | Беседа<br>Просмотр видео    | 23.01           |            |
| 20. | Блюда из зерна                                      | Беседа                      | 30.01           |            |
| 21. | Какую пищу можно найти в лесу                       | Беседа                      | 6.02            |            |
| 22. | Здоровье — это здорово                              | Беседа                      | 13.02           |            |
| 23. | Продукты разные нужны, блюда<br>разные важны        | Беседа                      | 20.02           |            |
| 24. | Режим питания                                       | Беседа                      | 27.02           |            |

|     |                                        |                               |       |  |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------|-------|--|
|     |                                        | Просмотр видео                |       |  |
| 25. | Энергия пищи                           | Беседа                        | 5.03  |  |
| 26. | Где и как мы едим                      | Беседа                        | 12.03 |  |
| 27. | Ты — покупатель                        | Беседа                        | 19.03 |  |
| 28. | Ты готовишь себе и друзьям             | Беседа                        | 2.04  |  |
| 29. | Кухни разных народов                   | Беседа<br>Просмотр видео      | 9.04  |  |
| 30. | Кулинарная история                     | Беседа<br>Просмотр видео      | 16.04 |  |
| 31. | Как питались на Руси и в России        | Беседа<br>Просмотр видео      | 23.04 |  |
| 32. | Как питались на Руси и в России        | Беседа                        | 30.04 |  |
| 33. | Необычное кулинарное путешествие       | Беседа<br>Просмотр видео      | 7.05  |  |
| 34. | Составляем формулу правильного питания | Беседа<br>Практическая работа | 14.05 |  |
| 35. | Составляем формулу правильного питания | Беседа<br>Практическая работа | 21.05 |  |