

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена НОУ  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Принята НМС  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю  
директор МАОУ «Октябрьская СОШ»  
(Е.Л. Букреева)  
Приказ от «31» августа 2023 г. № 147



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Полезные привычки»**

1-2 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные привычки» для 1-2 класса составлена на основании требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования с использованием методических пособий: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. М: ОЛМА Медиа Групп, 2013; Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие для учителя. М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1 класс**

Основные принципы гигиены питания и здорового образа жизни. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Вкусовые качества наиболее употребительных продуктов. Важность полдника. Режим питания. Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Производство молочных продуктов. Люди разных профессий, принимающие участие в получении молочных продуктов. Важность соблюдения режима питания. Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Выполнение режима дня. Составление режима дня. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура. Сравнение двух кусочков хлеба – свежеспеченного и покрытого плесенью. Необходимость и важность регулярного питания, соблюдение режима питания. Высококалорийные продукты. Значение занятиями спортом в жизни человека. Основные принципы гигиены питания и здорового образа жизни. Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека в весенний период. Полезные блюда. Практикум. Сервировка стола. Полезные блюда на столе. Подведение итогов.

#### **2 класс**

Основные принципы гигиены питания и здорового образа жизни. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Вкусовые качества наиболее употребительных продуктов. Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Производство молочных продуктов. Люди разных профессий, принимающие участие в получении молочных продуктов. Сервировка стола: «Чайный стол». Украшение для обеденного стола: изготовление украшения из салфеток». Блюда из зерна. Сюжетная демонстрация: «Путешествие зернышка». Виртуальная экскурсия на хлебобулочный комбинат. Блюда из рыбы. Значение рыбы в жизни человека. Виртуальная экскурсия в океанариум. Какую пищу можно найти в лесу. «Съедобное-несъедобное». Особенности кулинарных пристрастий народов мира. Знакомство с правилами поведения в общественном месте и на пикнике. Подведение итогов.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

**Личностные результаты** освоения программы отражают готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

### **Гражданско-патриотического воспитания:**

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России;  
уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

### **Духовно-нравственного воспитания:**

признание индивидуальности каждого человека;  
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;  
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);  
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

### **Трудового воспитания:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

### **Экологического воспитания:**

бережное отношение к природе;  
неприятие действий, приносящих ей вред.

### **Ценности научного познания:**

первоначальные представления о научной картине мира;  
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты** освоения программы отражают:

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) базовые логические действия:

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

3) работа с информацией:

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет.

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей.

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

#### **1 класс**

составлять устный рассказ о вреде и пользе продуктов;

составлять режим дня.

#### **2 класс**

соблюдать гигиену питания;

готовить простейшие витаминные салаты;

выращивать зелень в горшочках.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища	1	<a href="https://resh.edu.ru/summer-education?type=5&amp;organization=undefined&amp;page=3">https://resh.edu.ru/summer-education?type=5&amp;organization=undefined&amp;page=3</a>	Беседа Практическая работа	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
2.	Полезные и вредные привычки	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7505297153405002100">https://yandex.ru/video/preview/7505297153405002100</a>	Беседа Практическая работа	Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой информации, активизировать познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
3.	Урок-игра «Правила питания». Удивительные превращения пирожка	1	<a href="https://uroki4you.ru/videourok-praviljnoe-pitanie-2-klass.html">https://uroki4you.ru/videourok-praviljnoe-pitanie-2-klass.html</a>	Игра Беседа	Включать игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.
4.	Кто жить умеет по часам	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kto-zhit-umeet-po-chasam-6104100.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kto-zhit-umeet-po-chasam-6104100.html</a>	Беседа Практическая работа	Привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
5.	Какие правила питания я выполняю. Помогите Кате и Диме составить режим питания. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T_dYy4PrTxs">https://www.youtube.com/watch?v=T_dYy4PrTxs</a>	Беседа Практическая работа	Применять интерактивные формы
6.	Самые полезные продукты. Молоко: состав и польза молока (ЦТР)	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17151579809843421347">https://yandex.ru/video/preview/17151579809843421347</a>	Беседа Практическая работа в ЦТР, работа с микроскопом	

7.	Плох обед, если хлеба нет. Любимые блюда сказочных героев. Рассмотрение кусочка хлеба под микроскопом (ЦТР)	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7870024039117337773">https://yandex.ru/video/preview/7870024039117337773</a>	Беседа Презентация Работа с микроскопом в ЦТР	<p>работы учащихся: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников; дискуссии, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповые работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающих современные активности учащихся. Использовать визуальные образы.</p>
8.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DrysURGLBwC">https://www.youtube.com/watch?v=DrysURGLBwC</a>	Беседа Презентация	
9.	На вкус и цвет товарищей нет. Викторина «Угадай по вкусу»	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3536952593678113957">https://yandex.ru/video/preview/3536952593678113957</a>	Беседа Презентация	
10.	Как утолить жажду. Что мы пьем?	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18187640362987629940">https://yandex.ru/video/preview/18187640362987629940</a>	Беседа Презентация	
11.	Что помогает быть сильным и ловким? Викторина «Виды спорта»	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14355878931498840117">https://yandex.ru/video/preview/14355878931498840117</a>	Беседа Презентация	
12.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Викторина «Ягоды и фрукты» (ЦТР)	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a_Zc4PFtxVg&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=a_Zc4PFtxVg&amp;t=19s</a>	Беседа Практическая работа Работа с микроскопом в ЦТР	
13.	Витамины – наши друзья. Беседа о значении витаминов для детей	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c">https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c</a>	Беседа Презентация	
14.	Народные праздники, их меню	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6203477417415765618">https://yandex.ru/video/preview/6203477417415765618</a>	Беседа Практическая работа	
15.	Как правильно накрыть на стол	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15414561774098595467">https://yandex.ru/video/preview/15414561774098595467</a>	Беседа Практическая работа	
16.	Праздник здоровья. Подведение итогов.	1,5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYkIUg3pC58">https://www.youtube.com/watch?v=yYkIUg3pC58</a>	Презентация	
	<b>Итого</b>	<b>16,5</b>			

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Если хочешь быть здоров	1	<a href="https://resh.edu.ru/summer-education?type=5&amp;organization=undefined&amp;page=3">https://resh.edu.ru/summer-education?type=5&amp;organization=undefined&amp;page=3</a>	Беседа Практическая работа	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
2.	Из чего состоит наша пища	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7827125851671921833">https://yandex.ru/video/preview/7827125851671921833</a>	Беседа Практическая работа	Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой информации, активизировать познавательную деятельность через использование
3.	Что нужно есть в разное время года	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z76z2AQ5tpo">https://www.youtube.com/watch?v=z76z2AQ5tpo</a>	Игра Беседа	занимательных элементов, историй из жизни современников.
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10949282217930620354">https://yandex.ru/video/preview/10949282217930620354</a> <a href="https://infourok.ru/zanyatie-na-temu-kak-pravilno-pitatsya-esli-sportom-zanimatsya-1215829.html">https://infourok.ru/zanyatie-na-temu-kak-pravilno-pitatsya-esli-sportom-zanimatsya-1215829.html</a>	Беседа Практическая работа	Включать игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы. Привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее
5.	Где и как готовят пищу	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T_dYy4PrTxs">https://www.youtube.com/watch?v=T_dYy4PrTxs</a>	Беседа Практическая работа	обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
6.	Как правильно накрыть стол	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15414561774098595467">https://yandex.ru/video/preview/15414561774098595467</a>	Беседа Практическая работа в ЦТР, работа с микроскопом	Применять интерактивные формы работы учащихся: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную

7.	Молоко и молочные продукты	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17151579809843421347">https://yandex.ru/video/preview/17151579809843421347</a>	Беседа Презентация Работа с микроскопом в ЦТР	<p>мотивацию школьников; дискуссии, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповые работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающих современные активности учащихся.</p> <p>Использовать визуальные образы.</p>
8.	Блюда из зерна	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3424405691995589992">https://yandex.ru/video/preview/3424405691995589992</a>	Беседа Презентация	
9.	Какую пищу можно найти в лесу	1	<a href="https://ppt-online.org/1205787">https://ppt-online.org/1205787</a>	Беседа Презентация	
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-chto-i-kak-prigotovit-iz-ribi-2184192.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-chto-i-kak-prigotovit-iz-ribi-2184192.html</a>	Беседа Презентация	
11.	Дары моря	1	<a href="https://shareslide.ru/detskie-prezentatsii/prezentatsiya-dary-morya-k-zanyatiyu-po">https://shareslide.ru/detskie-prezentatsii/prezentatsiya-dary-morya-k-zanyatiyu-po</a>	Беседа Презентация	
12.	Кулинарное путешествие по России	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7999517870273013268">https://yandex.ru/video/preview/7999517870273013268</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2020/04/05/prezentatsiya-na-temu-kulinarnoe-puteshestvie-po">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2020/04/05/prezentatsiya-na-temu-kulinarnoe-puteshestvie-po</a>	Беседа Практическая работа Работа с микроскопом в ЦТР	
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	<a href="https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/11/04/razgovor_o_pravilnom_pitanii.ppt">https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/11/04/razgovor_o_pravilnom_pitanii.ppt</a>	Беседа Презентация	



14.	Как правильно вести себя за столом	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2316588051750039805">https://yandex.ru/video/preview/2316588051750039805</a>	Беседа Практическая работа	
15.	Праздник здоровья	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YklUg3pC58">https://www.youtube.com/watch?v=YklUg3pC58</a>	Беседа Практическая работа	
16.	Подведем итог	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10353342859391117399">https://yandex.ru/video/preview/10353342859391117399</a>	Презентация	
	<b>Итого</b>	<b>17</b>			