

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Володарская средняя школа

(МОУ Володарская СШ)

<p>РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол от « 25 » августа 2023г. № 1 Руководитель ШМО  С.Ф.Ганзина</p>	<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по воспитательной работе  Т.Ф.Шмаранова « 26 » августа 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ Володарской СШ  Н.В.Севрюкова Приказ № 250 от « 29 » августа 2023г.</p>
---	---	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности: Две недели в лагере здоровья

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 - 8 лет

Количество часов по плану: всего 34 часа в год:

в неделю 1 час

Автор-составитель: Бурая Татьяна Борисовна, учитель начальных классов

Рабочую программу составила: учитель начальных классов Бурая Т.Б.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое

высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- 1) знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- 2) навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- 3) умение определять полезные продукты питания;
- 4) знание о структуре ежедневного рациона питания;
- 5) навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- 6) умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В результате освоения курса внеурочной деятельности ученик научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

В результате освоения курса внеурочной деятельности ученик получит возможность научиться

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Тема 1. Давайте познакомимся!(2 часа)

Обобщение имеющихся знаний с прошлого курса программы «Разговор о правильном питании». Знакомство с героями нового курса.

Тема 2. Из чего состоит наша пища. (3 часа)

Основные группы питательных веществ. В каких продуктах они содержатся. Разнообразие питания.

Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)

Физическая активность в укреплении здоровья. Виды двигательной активности и их необходимость.

Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.(2 часа)

Закаливание как способ сохранения здоровья. Правила закаливания.

Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)

Зависимость рациона от физической активности. Составление собственного рациона.

Тема 6. Где и как готовят пищу (2 часа)

Кухонное оборудование и его назначение. Основные правила гигиены и поведения на кухне.

Тема 7. Блюда из зерна(2 часа)

Продукты, получаемые из зерна и их полезные свойства. Традиционные блюда из зерна и традиции их использования.

Тема 8. Молоко и молочные продукты (2 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательные компоненты ежедневного питания. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Молоко и молочные продукты в рационе питания разных народов.

Тема 9. Что можно есть в походе (4 часа)

Дикорастущие растения в рационе питания. Блюда с дикорастущими растениями. Флора родного края. Правила поведения в лесу.

Тема 10. Вода и другие полезные напитки (3 часа)

Питьевой режим. Разнообразие напитков и их свойства. Основные способы очистки воды. Бережное отношение к воде.

Тема 11. Что и как можно приготовить из рыбы (3 часа)

Рыбные блюда и их польза для организма. Фауна родного края. Правила поведения в походе.

Тема 12. Дары моря (2 часа)

Морские съедобные растения и животные. Польза морепродуктов и блюда, которые можно из них приготовить.

Тема 13 . Необычное путешествие (5 часов)

Кулинарные традиции, как часть культуры народа. Кулинарные традиции своего народа. Важность физических нагрузок. Многообразие спортивных занятий. Как правильно выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

Тема 14. Олимпиада здоровья (1 час)

Закрепление пройденного материала о питании и физической активности.

Формы работы и виды деятельности

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- 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.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждого раздела.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
Тема 1. Давайте познакомимся!(2 часа)				
1.	Обобщение имеющихся знаний с прошлого курса программы «Разговор о правильном питании».	1	06.09	
2.	Знакомство с героями нового курса.	1	13.09	
Тема 2. Из чего состоит наша пища. (3 часа)				
3.	Основные группы питательных веществ.	1	20.09	
4.	В каких продуктах содержатся самые главные питательные вещества.	1	27.09	
5.	Разнообразии питания.	1	04.10	
Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)				
6.	Физическая активность в укреплении здоровья.	1	18.10	
7.	Виды двигательной активности и их необходимость.	1	25.10	
Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.(2 часа)				
8.	Закаливание как способ сохранения здоровья.	1	01.11	
9.	Правила закаливания.	1	08.11	
Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)				
10.	Зависимость рациона от физической активности.	1	15.11	
11.	Составление собственного рациона.	1	29.11	
Тема 6. Где и как готовят пищу (2 часа)				
12.	Кухонное оборудование и его назначение.	1	06.12	
13.	Основные правила гигиены и поведения на кухне.	1	13.12	
Тема 7. Блюда из зерна(2 часа)				
14.	Продукты, получаемые из зерна и их полезные свойства.	1	20.12	
15.	Традиционные блюда из зерна и традиции их использования.	1	27.12	
Тема 8. Молоко и молочные продукты (2 часа)				

16.	Ассортимент молочных продуктов и их свойства.	1	10.01	
17.	Молоко и молочные продукты в рационе питания разных народов.	1	17.01	
Тема 9. Что можно есть в походе (4 часа)				
18.	Дикорастущие растения в рационе питания.	1	24.01	
19.	Блюда с дикорастущими растениями.	1	31.01	
20.	Флора родного края.	1	07.02	
21.	Правила поведения в лесу.	1	14.02	
Тема 10. Вода и другие полезные напитки (3 часа)				
22.	Питьевой режим. Разнообразие напитков и их свойства.	1	28.02	
23.	Основные способы очистки воды.	1	06.03	
24.	Бережное отношение к воде.	1	13.03	
Тема 11. Что и как можно приготовить из рыбы (3 часа)				
25.	Рыбные блюда и их польза для организма.	1	20.03	
26.	Фауна родного края.	1	27.03	
27.	Правила поведения в походе.	1	03.04	
Тема 12. Дары моря (2 часа)				
28.	Морские съедобные растения и животные.	1	17.04	
29.	Польза морепродуктов и блюда, которые можно из них приготовить.	1	24.04	
Тема 13. Необычное путешествие (5 часов)				
30.	Кулинарные традиции, как часть культуры народа.	1	01.05	
31.	Кулинарные традиции своего народа.	1	08.05	
32.	Важность физических нагрузок. Многообразие спортивных занятий.	1	15.05	
33.	Как правильно выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.	1	22.05	
Тема 14. Олимпиада здоровья (1 час)				
34.	Закрепление пройденного материала о питании и физической активности.	1	29.05	
ИТОГО:34 часа				

