

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Володарская средняя школа

(МОУ Володарская СШ)

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности: Разговор о правильном питании

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 6,5 - 7 лет

Количество часов по плану: всего 33 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;

- б) 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. Если хочешь быть здоров (1 час)

Знакомство с героями программы.

Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 4. Кто жить умеет по часам (2 часа)

Режим дня. Правила подготовки домашнего задания.

Тема 5. Вместе весело гулять (2 часа)

Важность ежедневных прогулок на свежем воздухе. Подвижные игры на прогулке.

Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (4 часа)

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Тема 8. Время есть булочки (2 часа)

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Тема 9. Пора ужинать (2 часа)

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет (3 часа)

Разнообразие вкусовых ощущений от разных блюд. Различные варианты приготовления блюд.

Тема 11. Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значение жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким (3 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Тема 14. Праздник здоровья (1 час)

Закрепление пройденного материала о здоровом и правильном питании.

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 часов	Дата проведения занятий	
			плани руемая	факти ческая
Тема 1. Если хочешь быть здоров (1 час)				
1	Знакомство с героями.	1	05.09	
Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа)				
2	Полезные и вредные продукты. «Карлсон в магазине»	1	12.09	
3-4	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	2	19.09 26.09	
5	Тест «Самые полезные продукты»	1	03.10	
Тема 3. Удивительные превращения пирожка (2 часа)				
6	Соблюдение режима питания	1	17.10	
7	Типовой режим питания школьников.	1	24.10	
Тема 4. Кто жить умеет по часам (2 часа)				
8	Режим дня.	1	31.10	
9	Правила подготовки домашнего задания	1	07.11	
Тема 5. Вместе весело гулять (2 часа)				
10	Важность ежедневных прогулок на свежем воздухе	1	14.11	
11	Подвижные игры на прогулке	1	28.11	
Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (4 часа)				
12	Завтрак. «Вот это каша – пицца наша»	1	05.12	
13	Какие каши бывают	1	12.12	
14-15	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	2	19.12 26.12	
Тема 7. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)				
16	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1	09.01	
17	О хлебе. «Секреты обеда»	1	16.01	
Тема 8. Время есть булочки (2 часа)				

18	Полдник. «Молочные реки»	1	23.01	
19	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1	30.01	
Тема 9. Пора ужинать (2 часа)				
20	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1	06.02	
21	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1	13.02	
Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет (3 часа)				
22	Разнообразие вкусовых ощущений от разных блюд.	1	27.02	
23	«Вкусные истории». Различные варианты приготовления блюд.	1	05.03	
Тема 11. Как утолить жажду (2 часа)				
24	Вода и её значение в жизни человека.	1	12.03	
25	«Из чего готовят соки»	1	19.03	
Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким (3 часа)				
26	Высококалорийные продукты для организма	1	26.03	
27	О связи рациона питания и образа жизни человека.	1	02.04	
28	«Меню спортсмена»	1	16.04	
Тема 13 . Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)				
29	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1	23.04	
30	В день по яблоку- и врач не нужен.	1	30.04	
31	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1	07.05	
32	О грушах на любой вкус. Рисуем фрукты.	1	14.05	
Тема 14. Праздник здоровья (1 час)				
33	Закрепление пройденного материала	1	21.05	
ИТОГО: 33 часа				

Лист корректировки рабочей программы внеурочной деятельности.

№	Тема урока	Дата по плану	Причина корректировки программы	Корректирующие мероприятия	Дата по факту