

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА

РАССМОТРЕНО: Руководитель методического объединения <i>Е.М. Тропичева</i> «01» сентября 2023 г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР <i>М.А. Мельникова</i> «01» сентября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 254 - р от «01» сентября 2023 г.
---	--	--



Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

Клуб «В стране здорового питания»

для начального общего образования

Срок освоения: 1 год (1 класс)

на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2023 г.

г. Обнинск
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «В стране здорового питания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и количество учебных недель по рабочему учебному плану для 1-х классов – 33, количество часов в неделю для 1-х классов – по 1 ч., общее количество часов за год – 1-х классов – 33 часа. Количество часов за год в программе указывается с учетом региональных и федеральных праздников.

Программа составлена с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ № 18» г. Обнинска.

Цель программы — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи программы:

развивающие:

популяризация знаний о здоровом и правильном питании;

формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;

развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

воспитательные:

осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;

воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

образовательные:

ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;

сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

Общая характеристика курса

Курс рассчитан на 1 год обучения в начальной школе при одном занятии в неделю.

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

Программа построена на основе следующих принципов:

доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);

актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1-й год изучения (1 класс)

Введение

Введение в программу. Знакомство с основными понятиями курса «В стране здорового питания»

Тема 1. «Наша школа» 1 ч.

Тема 2. «Строение человека»

Тема 3. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» 1 ч.

Тема 4. «Вес человека, от чего зависит» 1 ч.

Тема 5. «Как устроен человек» 1 ч.

Тема 6. «Из чего состоит наша пища» 1 ч.

Тема 7. «Что нужно есть в разное время» 1 ч.

Тема 8. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» 1 ч.

Тема 9. «Пословицы и поговорки о здоровом питании» 1 ч.

Тема 10. «Я знаю - игра» 1 ч.

Тема 11. «Купи продукты» 1 ч.

Тема 12. «Гигиена школьника» 1 ч.

Тема 13. «Здоровье – это здорово» 1 ч.

Тема 14. «Приготовь блюдо» 1 ч.

Тема 15. «Разложи продукты по карзинкам» 1 ч.

Тема 16. «Робин - Бобин» 1 ч.

Тема 17. «Что мы едим» 1 ч.

Тема 18. «Молоко и молочные продукты» 1 ч.

Тема 19. «Мяч по кругу» 1 ч.

Тема 20. «Вкусные истории» 1 ч.

Тема 21. «Блюда из зерна» 1 ч.

Тема 22. «Колосок - сказка» 1 ч.

Тема 23. «Какую пищу можно найти в лесу» 1 ч.

Тема 24. «Правила поведения в столовой» 1 ч.

Тема 25. «Что чем едят» 1 ч.

Тема 26. «Хлебобулочные изделия» 1 ч.

Тема 27. «Как правильно накрыть на стол» 1 ч.

Тема 28. «Волшебные салфетки» 1 ч.

Тема 29. «Предметы сервировки стола» 1 ч.

Тема 30. «Кухни разных народов» 1 ч.

Тема 31. «Моё любимое блюдо» 1 ч.

Тема 32. «Вкусно и полезно» 1 ч.

Тема 32. «Чему мы научились за год» 1 ч.

Основные критерии оценки достигнутых результатов:

Форма зачета: отметка зачтено

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

3.1 Личностные результаты обучающегося

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;

умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

умение использовать знания в повседневной жизни;

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

познавательный интерес к основам культуры питания.

3.2 Метапредметные результаты обучающегося

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

Познавательные УУД:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в рамках изучаемого курса (в пределах изученного), использовать изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- осуществлять анализ с выделением существенных и несущественных признаков;
- сравнивать группы объектов/предметов/изделий, выделять в них общее и различия;
- делать обобщения по изучаемой тематике;
- использовать схемы, модели, рисунки, таблицы, простейшие чертежи в собственной практической творческой деятельности;
- комбинировать и использовать освоенные технологии при планировании и осуществлении своей деятельности в рамках изучаемого курса;
- понимать необходимость поиска новых решений, технологий на основе изучения объектов и законов природы, доступного исторического и современного социального опыта.

Работа с информацией:

- осуществлять поиск необходимой для выполнения работы информации в учебных пособиях, хрестоматиях, картах, атласах и других доступных источниках, анализировать её и отбирать в соответствии с решаемой задачей;
- анализировать и использовать знаково-символические средства представления информации для решения задач в умственной и материализованной форме;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;
- следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках.

Коммуникативные УУД:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- создавать тексты-описания на основе наблюдений (рассматривания) в рамках изучаемого курса;
- строить рассуждения о связях природного и предметного мира, простые суждения (небольшие тексты) в рамках изучаемого курса;
- объяснять последовательность совершаемых действий в рамках выполнения проектов и исследования.

Регулятивные УУД:

- рационально организовывать свою работу (подготовка рабочего места, поддержание и наведение порядка, уборка после работы);
- выполнять правила безопасности при выполнении работы;
- планировать работу, соотносить свои действия с поставленной целью;
- устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами, прогнозировать действия для получения необходимых результатов;
- выполнять действия контроля и оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении работы.

Совместная деятельность:

- организовывать под руководством учителя и самостоятельно совместную работу в группе: обсуждать задачу, распределять роли, выполнять функции руководителя/лидера и подчинённого; осуществлять продуктивное сотрудничество;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

3.3 Предметные результаты обучающегося

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения программы в:

познавательной сфере:

ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;

обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию

формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

трудовой сфере:

соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

мотивационной сфере:

выраженная готовность в потребности здорового питания;

осознание ответственности за качество правильного питания.

эстетической сфере:

дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Основные критерии оценки достигнутых результатов:

Форма зачета: отметка зачтено

4. Тематическое планирование

1 класс

*(1 час * 33 недели = 33 часа)*

№ п/п	Раздел / темы уроков	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Формы занятий
1	Введение. “Наша школа”	1	https://infourok.ru/	беседа
2	Строение человека	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	лекция
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	комплекс ОРУ
4	Вес человека, от чего он зависит.	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	беседа
5	Как устроен человек	1	https://infourok.ru/	викторина
6	Из чего состоит наша пища.	1	https://infourok.ru/	беседа
7	Что нужно есть в разное время года.	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	беседа
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	https://infourok.ru/	презентация
9	Пословицы и поговорки о здоровом питании	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	конкурс
10	Я знаю (с мячом)	1	https://infourok.ru/	игра
11	Купи продукты	1	https://infourok.ru/	сюжетно – ролевая игра
12	Гигиена школьника.	1	https://infourok.ru/	беседа
13	Здоровье - это здорово.	1	https://infourok.ru/	дискуссия
14	Приготовь блюдо	1	https://infourok.ru/	игра - соревнование
15	Разложи продукты по корзинкам	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	игра
16	«Робин – Бобин»	1	https://infourok.ru/	чтение

17	Что мы едим	1	https://infourok.ru/	
18	Молоко и молочные продукты.	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	беседа
19	«Мяч по кругу»	1	https://infourok.ru/	беседа
20	Вкусные истории	1	https://infourok.ru/	дидактическая игра
21	Блюда из зерна.	1	https://infourok.ru/	проект
22	Колосок (укр. нар. сказка)	1	https://infourok.ru/	лекция
23	Какую пищу можно найти в лесу.	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	чтение
24	Правила поведения в столовой.	1	https://infourok.ru/	экскурсия
25	Что чем едят	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	видеопрезентация
26	Хлебобулочные изделия	1	https://infourok.ru/	дидактическая игра
27	Как правильно накрыть стол.	1	https://infourok.ru/	рисование
28	Волшебные салфетки	1	https://infourok.ru/	сюжетно – ролевая игра
29	Предметы сервировки стола.	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	практикум
30	Кухни разных народов.	1	https://infourok.ru/	игра-викторина
31	Моё любимое блюдо	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	беседа
32	Вкусно и полезно	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/	рисование
33	Чему мы научились за год	1		Проект, диагностика

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. рабочая тетрадь для 1-2 классов «Разговор о здоровье и правильном питании» Москва, Nestle, 2016г.

2. Н.В. Герасименко «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г..

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьника . Методический конструктор /Григорьев Д.В., Степанов П.В./- М., 2014

4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я.Данилюк, А.М Кондаков – 3-3 издание –М., 2014

5. Методические разработки занятий для воспитанников, материалы по проведению семинаров и круглых столов по проблематике здоровьесбережения (для педагогов и родителей)

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:
<https://infourok.ru/>; <https://nsportal.ru/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебное оборудование.

Мультимедийные обучающие программы. Электронные учебники.
Дидактические плакаты.

Оборудование для проведения практических работ

Бумага цветная, А4, цветные карандаши, простые карандаши, ластик, фломастеры;
ножницы,