

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель УМО

заместитель директора по
УВР

Директор

Бирюкова Н.В.
Приказ № 3
от «26» 08 2024 г.

Цинн О.А.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

Сазонова Н.С.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
направление спортивно-оздоровительное
«Разговор о правильном питании»
для 2 класса начального общего образования

Составители:

Н.Н.Литке

О.Н. Вершина,

П.В. Анохина –

учителя начальных классов.

Срок реализации программы:

01.09.2024 - 31.05.2025

г. Рубцовск, 2024

Оглавление

№	Разделы рабочей программы	Стр.
1.	Пояснительная записка	2
2.	Планируемая результативность курса «Будь здоров»	3
3.	Содержание программы курса	5
4.	Календарно-тематический план	6
5.	Лист внесения изменений	8

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09–1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП НОО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» на 2017 - 2018 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №8» (приказ № 252 от 17.05.2017 г.).

Актуальность программы спортивно-оздоровительного направления определяется снижением уровня показателей здоровья современного общества. Решение этой проблемы включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность; - необходимость и достаточность предоставляемой информации;

- вовлечение в реализацию программы родителей;

- культурологическая сообразность.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

При реализации используются следующие методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый, исследовательский.

Формы: групповые, фронтальные, индивидуальные.

Планируемая результативность курса

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Предполагаемые результаты освоения обучающимися программы курса
Личностные, метапредметные и предметные результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

использовать различные способы 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 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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.

Ожидаемый результат:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением об организации внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия№8».

Содержание программы второго года обучения

Содержание программы внеурочной деятельности соответствует цели и задачам основной общеобразовательной программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице « правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторина
3. Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс - викторина
4. Продукты для ужина	Беседа « Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката « Пора ужинать». Ролевые игры.
5. Витамины.	Беседа « Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа. Ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов	Беседа « На вкус и цвет товарища нет»	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра- демонстрация « Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа « Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов» Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН « Овощи, ягоды, самые витаминные продукты
10. Проведение праздника « Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект « Самый полезный продукт»		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование

№ урока по теме № п/п	Дата проведения	Тема урока
1.	1неделя сентября	Вводное занятие. Повторение правил питания
2.	2неделя сентября	Путешествие по улице правильного питания.
3.	3неделя сентября	Время есть булочки
4.	4неделя сентября	Оформление: молоко и молочные продукты
5.	5неделя сентября	Конкурс – викторина знатоки молока
6.	1неделя октября	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»
7.	2неделя октября	Пора ужинать
8.	3неделя октября	Практическая работа Как приготовить бутерброды
9.	4неделя октября	Составление меню для ужина.
10.	2неделя ноября	Значение витаминов в жизни человека
11.	3неделя ноября	Практическая работа.
12.	4неделя ноября	Морепродукты.
13.	1неделя декабря	Отгадай мелодию.
14.	2неделя декабря	«На вкус и цвет товарища нет»
15.	3неделя декабря	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.	4неделя декабря	Как утолить жажду
17.	2неделя января	Игра «Посещение музея воды»
18.	3неделя января	Праздник чая
19.	4неделя января	Что надо есть, чтобы стать сильнее
20.	1неделя февраля	Практическая работа « Меню спортсмена»
21.	2неделя февраля	Практическая работа «Мой день»
22.	3неделя февраля	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
23.	4неделя февраля	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»

24.	1неделя марта	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
25.	2неделя марта	Оформление плаката «Витаминная страна»
26.	3неделя марта	Посадка лука.
27.	1неделя апреля	Каждому овощу свое время.
28.	2неделя апреля	Инсценирование сказки Вершки и корешки
29.	3неделя апреля	Конкурс «Овощной ресторан»
30.	4неделя апреля	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
31.	1неделя мая	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
32.	2неделя мая	Проект
33.	3неделя мая	Проект
34.	4неделя мая	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».
		Итого:34 ч

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п\п	№ занятия/т ема согласно рабочей програм ме	Тема занятия с учетом корректировки	Сроки корректиро вки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				