

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мелекесская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов»



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мелекесская СОШ»
с углубленным изучением отдельных
предметов» Тукаевского
муниципального района
И.Н.Кузнецова
Приказ № 71 от 29 августа 2023г.

«Принято»

на заседании педагогического совета
школы, протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ»
для 1 класса на 2023/2024 учебный год**
(количество в неделю 1 час, в год – 33 часа)

Составитель: ШМО учителей начальных классов

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  В.И.Еремеева

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол №1 от «28 августа 2023 г.
Руководитель МО  Виссарионова Р.Р.

Планируемые результаты освоения учебного курса

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, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

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

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

2. Содержание курса

Правила общей гигиены. Правила безопасности. Вежливые слова. Правила дружбы. Значение хорошего зрения. Гигиена глаз. Гимнастика для глаз. Значение правильной осанки для человека. Гимнастика для осанки. Службы и телефоны первой помощи. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи. Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов. Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека. Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе. Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд. Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу. «Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах. Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом. Правила безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
Я в школе и дома (6 ч)				
1	Чтобы не было несчастья. Инструктажи по ТБ, ПДД	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	
2	Мой внешний вид –залог здоровья. Правила общей гигиены. Значение внешнего вида при общении с окружающими. Правила гигиены.	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://infourok.ru/cor-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-4983416.html
3	Доборечие. Вежливые слова. Правила дружбы	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://my.1september.ru/book/2452
4	Бесценный дар- зрение. Значение хорошего зрения для человека. Гигиена глаз. Гимнастика для глаз	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	
5	Гигиена правильной осанки. Значение правильной осанки для человека. Гимнастика для осанки	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://my.1september.ru/book/2445
6	Спасатели, вперёд! Службы и телефоны первой помощи	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	
Питание и здоровье (20 ч)				
7	Из чего состоит наша пища	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
8	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
9	Закаляйся если хочешь быть здоровым	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
11	Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
12	Где и как готовят пищу	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
13	Блюда из зерна	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
14	Молоко и молочные продукты	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/
15	Какую пищу можно найти в лесу. Что можно есть в походе	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.рф/school/

16	Вода и другие полезные напитки	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.пф/school/
17	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.пф/school/
18	«Кулинарное путешествие» по России	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.пф/school/
19	Спортивное путешествие по России	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.пф/school/
20	Олимпиада здоровья	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	https://здоровое-питание.пф/school/
Игра-дело важное! (12 ч)				
21	Русская народная игра «Филин и пташка», «Кот и мышь»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Русская народная игра «Горелки».	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Русская народная игра «Зарница»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Игра «Охотники и утки».	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Весёлые старты с мячом и скакалкой	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Игры на свежем воздухе «Вышебалы»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Игра «Пионерболл»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Бадминтон	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Игры «Гонка волана», «Гонка волана ракеткой», «Отгони мух»	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Веселые старты	1	Беседа.ОРУ. Спортивные игры.	http://www.fizkult-ura.ru/

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

3. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

4. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.