

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
<b>Я в школе и дома (6 ч)</b>				
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.	<a href="https://infourok.ru/cor-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-4983416.html">https://infourok.ru/cor-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-4983416.html</a>
3	Доборечие. Вежливые слова. Правила дружбы	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://my.1september.ru/book/2452">https://my.1september.ru/book/2452</a>
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.	<a href="https://my.1september.ru/book/2445">https://my.1september.ru/book/2445</a>
6	Спасатели, вперёд! Службы и телефоны первой помощи	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	
<b>Питание и здоровье (20 ч)</b>				
7	Из чего состоит наша пища	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
8	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
9	Закаляйся если хочешь быть здоровым	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
11	Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
12	Где и как готовят пищу	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
13	Блюда из зерна	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
14	Молоко и молочные продукты	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>
15	Какую пищу можно найти в лесу. Что можно есть в походе	1	Беседа. ОРУ. Спортивные игры.	<a href="https://здоровое-питание.рф/school/">https://здоровое-питание.рф/school/</a>

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

## **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](http://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.