

Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №4 имени профессора Евгения Александровича Котенко
города Ейска муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол №1
от 26 августа 2022 года
Председатель педсовета
_____ Н.В. Мосина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

комплексная

спортивно-оздоровительное направление

_____ кружок «Формула здоровья» _____

_____ 3 года _____
(срок реализации программы)

_____ 8-10 лет _____
(возраст обучающихся)

_____ Валл Людмила Николаевна _____

Программа разработана в соответствии и на основе:

- 1) ФГОС начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г.) с изменениями (приказ Минобрнауки РФ № 1576 от 31 декабря 2015г.);
- 2) основной образовательной программы начального общего образования МБОУ лицей №4 им. профессора Е.А. Котенко г. Ейска МО Ейский район;
- 3) программы «Разговор о правильном питании». Авторы: М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова – М.: ОЛМА Медиа Групп 2014.
- 4) письма министерства образования и науки Краснодарского края от 07.07.2016 № 47- 11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и КТП».



Мы не для того живем, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.
Сократ

1. Планируемые результаты реализации программы

Полученные знания программы «Формула здоровья» позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении,
- связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;

- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- формулирование проблемы.

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

1. **Результаты первого года обучения:** полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; учащиеся смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.
2. **Результаты второго года обучения:** полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формируют представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; учащиеся получают представление об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре; расширят знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформируют представление о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион; учащиеся смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.
3. **Результаты третьего года обучения:** полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

сознательно выбирая более полезные; учащиеся смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора; ученики получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

2.Содержание программы (102ч)

Программа рассчитана на 102 часа и предполагает как равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеучебных занятий с учащимися (1час в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – интенсивами.

1. *Разговор о здоровье и правильном питании (34 ч)* Если хочешь быть здоров. Как мы сами заботимся о своём здоровье. Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевые игры: «Мы идём в магазин», «Разноцветные столы», «Поезд». Удивительные превращения пирожка. Игра «Умею ли я угощать?». Игра-обсуждение «Законы питания». Кто жить умеет по часам. Проект «Мой режим дня». Вместе весело гулять. Подвижные игры «Хвост и голова», «Вышибалы». Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Плох обед, если хлеба нет. Игра «Лесенка с секретом». Время есть булочки. Викторина «Знатоки молока». Пора ужинать. Проект «Моё меню для ужина». Весёлые старты. На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Как утолить жажду. Игры-демонстрации «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с Сухомяткой». Что помогает быть сильным и ловким. Проект «Меню спортсмена». Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Праздник «Весёлый капустник». Праздник здоровья. Конкурс салатов, каш, бутербродов. Праздник здоровья. Игра «Правильно-неправильно». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Азбука правильного питания.

2. *Две недели в лагере здоровья (34 ч)* Давайте познакомимся! Игры «Аукцион», «Поле чудес». Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев». Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Конкурс «Самая весёлая зарядка». Закаляйся, если хочешь быть здоров. Конкурс стихов «Закаляйся!». Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Блюда из зерна. Игра-конкурс «Хлебопёки». Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Что можно есть в походе. Вода и другие полезные напитки. Конкурс плакатов «Береги воду!». Что и как можно приготовить из рыбы. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Дары моря. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Кулинарное путешествие по России. Игра-проект «Кулинарный глобус». Спортивное путешествие по России. Олимпиада здоровья. Викторина.

3. Формула правильного питания (34 ч). Здоровье – это здорово! Я и моё здоровье. Мой образ жизни. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Продукты разные нужны, блюда разные важны. О витаминах и минеральных веществах. Режим питания. Подготовка проекта «Мой режим питания». Защита проекта «Мой режим питания». Энергия пищи. Где и как мы едим. Игра «Кафе». Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Обсуждение «Питание в походе». Ты – покупатель. Где можно сделать покупку. Покупки. Ситуационная игра «Ты покупатель». Ты готовишь себе и друзьям. Творческий мини-проект «Помощники на кухне». Кулинарные секреты. Конкурс кулинаров. Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Творческий проект «Кулинарные праздники». Кулинарная история. Творческий проект «Первобытная кулинария». Творческий проект «Кулинария в Средние века». Как питались на Руси и в России. Экскурсия в музей. Выставка «Быт горожанина». Викторина «Клуб знатоков русской кухни». Необычное кулинарное путешествие. Экскурсия в музей. Художественная выставка. Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие».

3. Тематическое планирование программы «Формула здоровья» Модель плана внеурочной деятельности

Направление внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности	1уровень	2уровень	3уровень
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Спортивно-оздоровительное направление «Формула здоровья»	Кружок «Разговор о здоровье и правильном питании»	34 ч 24\10		
	Кружок «Две недели в лагере здоровья»		34 ч 21\13	
	Кружок «Формула правильного питания»			34 ч 24\10
	Итого: 102ч			

Кружок «Разговор о здоровье и правильном питании» (1 год обучения)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	аудит. часы	в/аудит часы	Характеристика деятельности учащихся
1.	Если хочешь быть здоров	1		- учащиеся знакомятся с героями программы; расширяют круг представлений о здоровом образе жизни; рассказывают друг другу как они сами заботятся о своём здоровье; - узнают какие продукты наиболее полезны и почему их есть необходимо; учатся выбирать самые полезные продукты; - получают представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, знакомятся с
2	Если хочешь быть здоров. Как мы сами заботимся о своём здоровье.		1	
3	Самые полезные продукты.	1		
4	Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевые игры: «Мы идём в магазин», «Разноцветные столы», «Поезд».		1	
5	Удивительные превращения пирожка.	1		
6	Удивительные превращения пирожка. Игра « Умею ли я угощать?». Игра-обсуждение «Законы питания»		1	
7	Кто жить умеет по часам.	1		
8	Кто жить умеет по часам. Проект «Мой	1		

	режим дня»			основными правилами гигиены питания; - формируют представление о значении режима дня и важности его соблюдения для школьника; - получают представление о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе; - узнают о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания; знакомятся с различными вариантами завтрака; - получают представление об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре; - формируют представление о полднике как возможном приёме пищи между обедом и ужином; знакомятся со значением молока и молочных продуктов; - получают представление об ужине как обязательном вечернем приёме пищи, его составе; - формируют представление о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье; - получают представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд; - формируют представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков; - получают представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания; - знакомятся с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; узнают о значении витаминов и минеральных веществ; - закрепляют полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.
9	Вместе весело гулять.		1	
10	Вместе весело гулять. Подвижные игры «Хвост и голова», «Вышибалы».		1	
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1		
12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1		
13	Плох обед, если хлеба нет.	1		
14	Плох обед, если хлеба нет. Игра «Лесенка с секретом»	1		
15	Время есть булочки.	1		
16	Время есть булочки. Викторина «Знатоки молока»	1		
17	Пора ужинать.	1		
18	Пора ужинать. Проект «Моё меню для ужина»	1		
19	Весёлые старты.		1	
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
21	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».	1		
22	Как утолить жажду.	1		
23	Как утолить жажду. Игры-демонстрации «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с Сухомяткой»	1		
24	Что помогает быть сильным и ловким.		1	
25	Что помогает быть сильным и ловким. Проект «Меню спортсмена»	1		
26	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		
27	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Праздник «Весёлый капустник»		1	
28	Праздник здоровья.		1	
29	Конкурс салатов, каш, бутербродов.	1		
30	Праздник здоровья. Игра «Правильно-неправильно»		1	
31	Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Первый этап «Капитал».	1		
32	Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Второй этап «Биржа».	1		
33	Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Третий этап «Аукцион».	1		
34	Азбука правильного питания.	1		
	Итого	24	10	

Кружок «Две недели в лагере здоровья» (2 год обучения)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	аудит. часы	в/аудит часы	Характеристика деятельности учащихся
1.	Давайте познакомимся!	1		- учащиеся обобщают уже имеющиеся у них знания об основах рационального питания и здорового образа жизни; получают представление о темах кружка как продолжении программы «Разговор о правильном питании», знакомятся с новыми героями;
2	Давайте познакомимся! Игры «Аукцион», «Поле чудес».		1	
3	Из чего состоит наша пища.	1		- получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
4	Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев»	1		
5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!		1	- развивают представление о роли физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости, важности физической активности;
6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Конкурс «Самая весёлая зарядка».		1	
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1		- получают представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания;
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Конкурс стихов «Закаляйся!»	1		
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		- формируют представление о зависимости рациона питания от физической активности; учатся оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».		1	
11	Где и как готовят пищу.	1		- получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формируют представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
12	Где и как готовят пищу. Конкурс кроссвордов.	1		
13	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.		1	- получают представление об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре;
14	Блюда из зерна.	1		
15	Блюда из зерна. Конкурс «Венок из пословиц»	1		- расширяют знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; формируют представление о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион;
16	Блюда из зерна. Игра-конкурс «Хлебопёки»	1		
17	Молоко и молочные продукты.	1		- расширяют представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширяют представление об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
18	Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1		
19	Что можно есть в походе.		3	- расширяют знания о дикорастущих растениях как источнике полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; получают представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
20	Вода и другие полезные напитки.	1		
21	Вода и другие полезные напитки. Конкурс плакатов «Береги воду!».	1		- получают представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма;
22	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
23	Что и как можно приготовить из рыбы. Конкурс рисунков на асфальте «В подводном царстве».		1	- получают представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
24	Дары моря.	1		
25	Дары моря. Викторина «В гостях у Нептуна».	1		- получают представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
26	Дары моря. Экскурсия в магазин.		2	
27	Кулинарное путешествие по России.	1		- получают представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
28	Кулинарное путешествие по России.	1		

	Игра-проект «Кулинарный глобус»			- получают представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом; - обобщают полученные знания о питании и физической активности.
29	Спортивное путешествие по России.		1	
30	Олимпиада здоровья		1	
31	Олимпиада здоровья. Викторина.	1		
	Итого	21	13	

Кружок «Формула правильного питания» (3 год обучения)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	аудит. часы	в/аудит часы	Характеристика деятельности учащихся
1.	Здоровье – это здорово!	1		- расширяют представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей; формируют представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья; обобщают имеющиеся знания о роли правильного питания для здоровья человека; развивают представление о правильном питании как одном из составляющих здорового образа жизни; развивают умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»;
2	Здоровье – это здорово! Я и моё здоровье.	1		
3	Здоровье – это здорово! Мой образ жизни.		1	
4	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1		
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1		- расширяют осведомлённость о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ; развивают представления о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ; развивают представления о важности разнообразия в рационе питания человека; формируют готовность и умение анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания;
6	О витаминах и минеральных веществах	1		
7	Режим питания.	1		
8	Режим питания. Подготовка проекта «Мой режим питания».	1		
9	Режим питания. Защита проекта «Мой режим питания».	1		- развивают представления о роли режима питания для здоровья человека; знакомятся с различными вариантами организации режима питания; формируют готовность соблюдения режим питания; формируют умение планировать свой день с учётом требований к режиму питания; - формируют представление о пище как источнике энергии для организма; знакомятся с понятием «энергетическая ценность» пищи; формируют представление об энергетической ценности различных продуктов питания; развивают представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека; расширяют представления о том, как питание может повлиять на внешность человека;
10	Энергия пищи.		1	
11	Где и как мы едим.	1		
12	Где и как мы едим. Игра «Кафе».		1	
13	Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухояткой»	1		- развивают знания о правилах гигиены питания; узнают о соблюдении правил гигиены во время еды вне дома; расширяют представления о структуре общественного питания; узнают о преимуществах
14	Путешествие и поход. Обсуждение «Питание в походе».	1		
15	Ты – покупатель.	1		
16	Ты – покупатель. Где можно сделать покупку.		1	
17	Покупки. Ситуационная игра «Ты покупатель».		1	- развивают знания о правилах гигиены питания; узнают о соблюдении правил гигиены во время еды вне дома; расширяют представления о структуре общественного питания; узнают о преимуществах
18	Ты готовишь себе и друзьям.	1		
19	Творческий мини-проект «Помощники на кухне».	1		
20	Ты готовишь себе и друзьям. Кулинарные секреты.	1		
21	Ты готовишь себе и друзьям. Конкурс кулинаров.	1		- развивают знания о правилах гигиены питания; узнают о соблюдении правил гигиены во время еды вне дома; расширяют представления о структуре общественного питания; узнают о преимуществах
22	Кухни разных народов.	1		
23	Кухни разных народов. Кулинарное путешествие.		1	
24	Творческий проект «Кулинарные праздники»	1		

25	Кулинарная история.	1		полноценного питания и вреде питания «всухомятку»; формируют готовность соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены; - расширяют представление о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания; узнают о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки; учатся использовать информацию, приведённую на упаковке продукта. Узнают о возможности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоении практических навыков, связанных с приготовлением пищи; знакомятся с правилами безопасного поведения на кухне; развивают представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина; осваивают навык сервировки стола; - знакомятся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь; получают представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности; расширяют представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа; развивают чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов; - получают представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества; расширяют представления о традициях и культуре питания; развивают умение самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями; - расширяют знания об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны; развивают представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; - расширяют представление о связях кулинарии с различными сторонами жизни человека; получают представление о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.
26	Творческий проект «Первобытная кулинария»	1		
27	Творческий проект «Кулинария в Средние века»	1		
28	Как питались на Руси и в России.	1		
29	Экскурсия в музей. Выставка «Быт горожанина».		1	
30	Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1		
31	Необычное кулинарное путешествие.		1	
32	Экскурсия в музей. Художественная выставка.		1	
33	Творческий проект «Вкусная картина»		1	
34	Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1		
Итого		24	10	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО
учителей начальных классов
от « 25» августа 2022 г.
Руководитель МО _____Л.Н.Валл

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____С.А. Кеня
« 26» августа 2022 г.