

Приложение 27
к основной образовательной
программе начального
общего образования МБОУ
СШ№ 9 с углубленным
изучением отдельных
предметов г. Павлово

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Твоё здоровье»

Планируемые результаты

Курс «Твое здоровье» способствует достижению следующих результатов:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

- 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; устанавливать 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Твое здоровье»

1 класс

«Разговор о правильном питании»

Раздел 1. Разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

Раздел 2. Гигиена питания:

1. «Как правильно есть»;

Раздел 3. Режим питания:

1. «Удивительные превращения пирожка»;

Раздел 4. Рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

Раздел 5. Культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,
2. «День рождения Зелибобы».

2 класс

«Две недели в лагере здоровья»

Раздел 1. Разнообразие питания:

1. «Из чего состоит наша пища»,
2. «Что нужно есть в разное время года»,
3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как готовят пищу»,
2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Раздел 3. Этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

Раздел 4. Рацион питания:

1. «Молоко и молочные продукты»,
2. «Блюда из зерна»,
3. «Какую пищу можно найти в лесу»,
4. «Что и как приготовить из рыбы»,

5. «Дары моря».

Раздел 5. Традиции и культура питания:

1. «Кулинарное путешествие по России».

3-4 класс

«Формула правильного питания»

Раздел 1. Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

Раздел 2. Режим питания. Адекватность питания:

1. «Режим питания»,

2. «Энергия пищи»,

Раздел 3. Гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,

3. «Ты готовишь себе и друзьям».

Раздел 4. Потребительская культура:

1. «Ты – покупатель».

Раздел 5. Традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,

2. «Кулинарное путешествие»,

3. «Как питались на Руси и в России»,

4. «Необычное кулинарное путешествие».

33 часа

№ раздела	Тематический блок	Количество часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания	2
3.	Режим питания	2
4.	Рацион питания	12
5.	Культура питания	12

2 класс**«Две недели в лагере здоровья»****34 часа**

№ раздела	Тематический блок	Количество часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Режим питания	5
3.	Гигиена питания и приготовления пищи	5
4.	Этикет	2
5.	Рацион питания	13
6.	Традиции и культура питания. Из истории русской кухни.	4

3-4 класс**«Формула правильного питания»****68 часов**

№ раздела	Тематический блок	Количество часов
1.	Рациональное питание как часть здорового образа жизни.	16
2.	Режим питания	8
3.	Гигиена питания и приготовление пищи	17
4.	Потребительская культура	2
5.	Традиции и культура питания.	25