

Рецензия
на рабочую программу внеурочной деятельности «Мой мир»
для 1-4 классов, разработанную учителем начальных классов
МБОУ СОШ №11 им. Г.Н. Зеленского МО Усть-Лабинский район
Свинцовой Алесей Викторовной

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Мой мир» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования основной общеобразовательной программы НОО школы.

Программа разработана для обучающихся 1-4 классов. Срок реализации программы 4 года: 1 год-33ч, 2-4 года по 34 ч (1 раз в неделю).

Структура рабочей программы включает цели и задачи, предполагаемые результаты реализации, формы и виды контроля, тематический план с указанием количества часов, основные требования к знаниям и умениям обучающихся к концу года обучения, Учитель акцентирует внимание на социальную значимость данного курса и подчёркивает, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и обучающихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с 1 класса. Целью программы является освоение обучающимися норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе.

Автор прописывает задачи курса: развивать духовное единство между детьми, учителем и родителями обучающихся; устанавливать взаимное доверие; предоставлять возможности ребенку проявлять себя и своё отношение к окружающему миру; научить детей всматриваться в мир, в людей, которые рядом, учить строить с ними отношения; прививать детям стремление к постоянному познанию, убеждать, что каждый может уйти от своего невежества.

Учитель отмечает, что внеурочные занятия «Мой мир» позволяют младшим школьникам познакомиться с основными знаниями в области этики и этикета и закрепить их на практике в любой из социальных сфер (в жизни класса, школы, семьи, в обществе) повысить значимость добрых дел для социума. В программе обозначено, что занятия проводятся в нетрадиционной форме, с приглашением родителей обучающихся.

Программа внеурочной деятельности соответствует специфике внеурочной деятельности «Мой мир» Свинцовой А.В. соответствует требованиям и может быть рекомендована к использованию во внеурочной деятельности в 1-4 классах.

29.01.2024г.

Директор МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район

Ю.В. Езубова

Методист МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район

С.В. Севастьянова



станция Кирпильская Усть-Лабинского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
им. Г.Н.Зеленского
муниципального образования Усть-Лабинский район



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «30» августа 2022 года, протокол № 1
Председатель Гутманова А.В. Гутманова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Мой мир»

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 136 ч, 1ч в неделю

Учитель начальных классов А.В Свинцова

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Мой мир» педагогом-психологом Мамышевой И.А. (Уроки психологии в начальной школе), 2022 г



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко Кравченко И.Ф.

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
7. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1-4 классы, на 136 часов, по 2 часа в неделю в каждой параллели начальных классов, по 1 часу в неделю каждая группа детей.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 14-16 человек. Индивидуальные занятия необходимы тоже для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности
5. Работа в рабочих тетрадях для обучающихся начальной школы «Мой мир».

Формы психологического контроля

Формы психологического контроля: входная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1.	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В.Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

2.	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Оцениваемые УУД: -действия,направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Возраст: 9—10 лет. Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.
3.	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	ОцениваемыеУУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4.	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

Предполагаемые результаты

К концу обучения курса обучающиеся получают возможность:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Знать:		
<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> -осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе.
Уметь:		



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде; - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе; - получать удовольствие от процесса познания; - преодолевать возникающие в школе трудности; - справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем, сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы.
Применять:		
<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития. 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов. 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

1. овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

4. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
4. учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делать выводы в результате совместной работы в группе,
3. учиться графически оформлять изучаемый материал,
4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
5. усваивать разные способы запоминания информации.

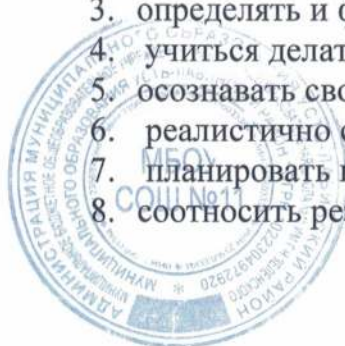
Коммуникативные УУД:

1. учиться позитивно, проявлять себя в общении,
2. учиться договариваться и приходить к общему решению,
3. учиться понимать эмоции и поступки других людей,
4. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. соотносить результат с целью и оценивать его.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов		
1.	Я – школьник. (15 часов) Цели: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1-2 Знакомство. Я умею управлять собой.	2		
		3-4. Я умею преодолевать трудности	2		
		5-6. Я умею слушать других.	2		
		7. Я умею учиться у ошибки..	1		
		8. Я умею быть доброжелательным.	1		
		9. Я доброжелательный.	1		
		10. Я умею быть ласковым.	1		
		11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	1		
		12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1		
		13-14. Я учусь решать конфликты	2		
		15. Я умею решать конфликты	1		
		2.	Мои чувства. (19 часов) Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2
				18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
				19-20. Жесты.	2
				21. Радость можно передать прикосновением.	1
22. Радость можно подарить взглядом.	1				
23. Грусть.	1				
24. Страх.	1				
25. Страх, его относительность.	1				
26-27 Как справиться со страхом.	2				
28. Страх и как его преодолеть.	1				
29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1				
30. Может ли гнев принести пользу?	1				
31. Обида.	1				
32. Разные чувства.	2				
33. Итоговое.	1				

Второй класс.

Второклассник

начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его не успешность. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Тематическое планирование 2 класс.

№ п.п	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1.	Вспомним чувства. (5 часов) Цель - актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1 Мы рады встрече.	1
		2. Понимаем чувства другого.	1
		3-5. Мы испытываем разные чувства.	3
2.	Чем люди отличаются друг от друга? (17 часов) -Цели:ознакомить детей с понятием «качества людей», -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности	6. Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1
		7-8. Хорошие качества людей.	2
		9.Самое важное хорошее качество.	1
		10. Кто такой сердечный человек.	1
		11. Кто такой доброжелательный человек	1
		12-13.Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2
		14. «Я желаю добра ребятам в классе»	1
		15. Чистое сердце.	1
		16. Какие качества нам нравятся друг в друге.	1
		17-19. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	3
3.	Какой Я+Какой Ты?	20-22. Каждый человек уникален	3
		22-23. Какой Я?	2



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко Кравченко И.Ф.

(13 часов) Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	24-25. Какой Ты? Учимся договариваться.	2
	26-27. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
	28-30. Школьные трудности.	3
	31-33. Домашние трудности.	2
	34. Итоговое занятие.	1
Итого		34 часа

3 класс.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих способностей. Однако это - явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать



КОПИЯ ВЕДУ
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема (цели)	Занятия (темы)	Кол-во часов
1.	Я- фантазер. (10 часов) <i>Цели:</i> - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать творческие способности детей	1-2. Я-третьеклассник.	2
		3. Кого можно назвать фантазером?	2
		4-5 Я умею фантазировать!	2
		6. Мои сны	1
		7. Я умею сочинять!	1
		8. Мои мечты	1
		9. Фантазии и ложь	1
2.	Я и моя школа. (4 часов) <i>Цели:</i> - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	10. Я и моя школа.	1
		11.Что такое лень?	1
		12. Я и мой учитель	1
		13. Как справляться с «Немогучками»	1
3.	Я и мои родители. (4 часов) <i>Цели:</i> - помочь детям осознать	14. Я и мои родители.	1
		15. Я умею просить прощения.	1
		15-16. Почему родители наказывают детей?	2



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

	требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.		
4.	Я и мои друзья. (7 часов) Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; - подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	17-18. Настоящий друг.	2
		19-20. Умею ли я дружить?	2
		21-22. Трудности в отношении с друзьями.	2
		23. Ссора и драка.	1
5.	Что такое сотрудничество? (9 часов) Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	24-25. Что такое сотрудничество?	2
		26-27. Я умею понимать другого	2
		28-29. Я умею договариваться с людьми.	1
		30-31. Мы умеем действовать сообща.	2
		32-33. Что такое коллективная работа?	2
		34. Итоговое занятие.	1
ИТОГО			34 часов

4 класс.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф. Кравченко И.Ф.

№	Тема (цели)	Занятия (темы)	Кол-во часов
1.	Кто Я? Мои силы, мои возможности. (10 часов) Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.	1. Мое лето.	1
		2. Кто Я?	2
		3. Какой я- большой или маленький?	1
		4. Мои способности	2
		5. Мой выбор, мой путь к успеху	1
		6. Мой внутренний мир и мои друзья	1
		7-8. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2
		9 Мои интересы	1
		10. Что значит верить?	1
		2.	Я расту, я изменяюсь (5 часов) Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути само изменения.
13-14. Мои одноклассники	2		
15. Конфликты в классе	1		
3.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов) Цели: - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор»	16-17. Мое настоящее и будущее.	2
		18. Хочу вырасти здоровым человеком!	1
		19. Моя будущая профессия	1
		20. Мое ближайшее будущее 5 класс	1
4.	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов) Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.	21. Кто такой интеллигентный человек?	1
		22-23. Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2
		24-25. Что такое идеальное Я?	2



КОПИЯ ВЕРНА

Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского

Кравченко Кравченко И.Ф.

5.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов) Цели: - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей	26. Кто такой свободный человек?	1
		27-28. Права и обязанности школьника	2
		29. Что такое «право на уважение»?	1
		30. Права и обязанности.	1
		31. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	2
		32-33. Как разрешать конфликты мирным путем?	1
		34. Итоговое занятие.	1
ИТОГО		34 часов	

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..- Спб.:Речь,2006
5. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
9. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
10. Жизненные навыки / Под.ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
11. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
12. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под.ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
14. Практическая психология образования / Под.ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф. Кравченко И.Ф.

Рецензия
на программу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

учителя начальных классов МБОУ СОШ №11

МО Усть-Лабинский район Свинцовой Алеси Викторовны

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», разработанная учителем начальных классов А.В. Свинцовой, предназначена для учащихся начальной школы 7-11 лет и рассчитана на 135 часов (4 года реализации). Периодичность преподавания - 1 час в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 класс по 34 часа в год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии и с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО.

Программа нацелена на формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Актуальность курса заключается в том, что материал носит практико-ориентированный характер, расширяет представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, даёт возможность детям и подросткам овладеть практическими навыками рационального питания, готовности соблюдать эти правила. Представленная программа информирует детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширяет их знания об истории и традициях своего народа, воспитывает чувство уважения к культуре своего народа и других народов. Программа создаёт условия для развития у детей творческих способностей, формирует стремление к познавательной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в обработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, целесообразности трехразового питания.

Программа снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить её успешную реализацию. Данная программа построена с учетом современных требований и включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения данной программы, содержание курса по разделам, тематическое планирование, соответствующее каждой возрастной группе учащихся, т.е она комплексная.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» учителя начальных классов МБОУ СОШ №11 Свинцовой А.В. соответствует требованиям и может быть рекомендована для использования в образовательных организациях в качестве организации внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

29.01.2024г.

Директор МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район

Ю.В. Езубова

Методист МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район

С.В. Севастьянова



ЮЛИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
Усть-Лабинский район
И.И. Г.Н. Зеленского
Кравченко Кравченко И.Ф.

станция Кирпильская Усть- Лабинского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
муниципального образования Усть - Лабинский район



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «30» августа 2022года, протокол №1
Председатель _____ А.В.Гутманова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности Разговор о правильном питании

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 135 ч, 1 ч в неделю

Составитель программы Свинцова Алеся Викторовна ,

учитель начальных классов

Направление социальное

Форма внеурочного занятия кружок

Периодичность проведения занятий еженедельные

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф. Кравченко И.Ф.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных и навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные

- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;



Копия верна
МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленого
Кравченко И.Ф.

- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

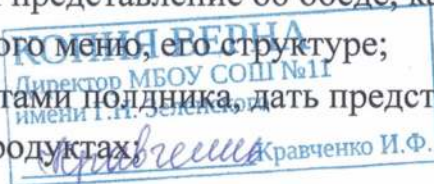
Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы учащиеся 1 класса научатся :

- Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- Уметь выбирать самые полезные продукты;
- Знать разнообразие овощей;
- Знать основные принципы гигиены питания и следовать им;
- Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
- Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре;
- Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах;



- Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;
- Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма;
- Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.

учащиеся 2 класса должны:

- Знать основы рационального питания;
- Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов;
- расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран;
- Расширить представление детей о профессиях;
- Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна;
- Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.И. Селенского
Кравченко Кравченко И.Ф.

правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья;

- Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе;
- Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.

учащиеся 3 класса должны:

- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Иметь представление о роли минеральных веществ ;
- Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

- Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными;
- Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья ;
- Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта;

учащиеся 4класса должны:

- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
- Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

- Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;
- Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
- знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);
- Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;

**Содержание программы внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

1 класс (33ч.)

Разнообразие питания: (14ч)

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

Гигиена питания: (2ч.)

Как правильно есть.

Режим питания: (2ч.)

Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания: (10ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

Культура питания: (5ч.)

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

2 класс (34ч.)

Разнообразие питания: (9ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «

Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч.)



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет: (4ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (12ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (3ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

3 класс (34ч.)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

Режим питания: (4ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания: (5ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)

Где и как мы едим. «Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены Меню для похода.

Потребительская культура: (5ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

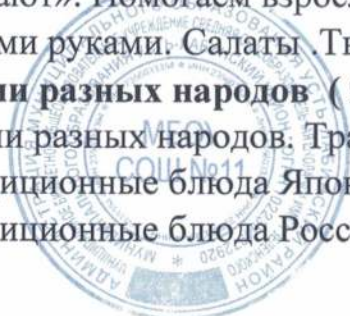
4 класс (34ч.)

Ты готовишь себе и друзьям (9ч.)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. «У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9ч.)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные



блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

Кулинарное путешествие, (6ч.)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3ч.)

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (7ч.)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

Формы организации занятий:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
Кравченко Кравченко И.Ф.

Тематическое планирование

1 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Разнообразие питания.	14ч.	Если хочешь быть здоров.	2	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
		Самые полезные продукты.	2	Уметь выбирать самые полезные продукты.
		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
		Где найти витамины весной?	3	Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
		Всякому овощу – своё время.	3	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
Гигиена питания.	2ч.	Как правильно есть.	2	Знать основные принципы гигиены питания и следовать им.
Режим питания.	2ч.	Удивительные превращения пирожка.	2	Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
Рацион питания.	10ч.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
		Плох обед, если хлеба нет.	2	Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

				структуре.
		Время есть булочки.	2	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.
		Пора ужинать.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов
		Как утолить жажду.	2	Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Культура питания.	5ч.	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее
		День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3	Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.
Итого:	33ч.			

2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Разнообразие питания.	9ч.	Вводное занятие	1	Знать основы рационального питания.
		Давайте познакомимся!	1	
		Из чего состоит наша пища.	1	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.,
		Дневник здоровья. Лицевая тарелка	1	



КОПИЯ ВЕРНА
 директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

				функциях этих веществ в организме
		Что нужно есть в разное время года.	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
		Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2	Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека
		« Пищевая тарелка» спортсмена	1	
Гигиена питания и приготовление пищи.	5ч.	Где и как готовят пищу.	3	Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
Этикет	4ч.	Как правильно накрыть	1	Знать предметы



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

		стол.		сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека
		Как правильно накрыть стол (практикум)	1	
		Как правильно вести себя за столом.	2	Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.
Рацион питания.	12ч.	Молоко и молочные продукты.	2	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны.
		Кто работает на ферме?	1	Расширить представление детей о профессиях
		Блюда из зерна.	3	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;
		Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	3	Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского

Кравченко И.Ф. Кравченко И.Ф.

				питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
		Что и как приготовить из рыбы.	2	Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе.
		Дары моря.	2	Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
Традиции и культура питания.	и 3ч.	Кулинарное путешествие по России.	3	Иметь
Итого:	34ч.			



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф. Кравченко И.Ф.

3 класс				
Разде	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Рациональное питание как часть здорового образа жизни.	13ч.	Вводное занятие	1	Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.
		Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1	
		От каких факторов зависит наше здоровье?	1	Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.
		Черты характера и здоровье	1	Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
		Привычки и здоровье	1	
		Мой ЗОЖ	2	Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека.
		Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в
		Рациональное, сбалансированное питание	1	
« Белковый круг»	1			
« Жировой круг»	1			



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

		Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	<p>организме.</p> <p>Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.</p> <p>Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.</p> <p>Иметь представление о роли минеральных веществ</p> <p>Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания</p>
		Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания
Режим питания.	4ч.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье
		Витамины и минеральные вещества	2	Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.
		Влияние воды на обмен	1	Знать о взаимосвязи



Влияние воды на обмен 1

КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

		веществ. Напитки и настои для здоровья.		здоровья и воды. Иметь представление о напитках здоровья;
Адекватность питания.	5ч.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3	Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья .
		Роль пищевых волокон на организм человека	2	Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
Гигиена питания и приготовление пищи.	7ч.	Где и как мы едим	2	Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

		« Фаст фуды»	1	Иметь представление о заведениях общественного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; иметь представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.
		Где и как мы едим. Правила гигиены	2	Иметь навыки, связанные с этикетом в области питания о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены.
		Меню для похода	2	Знать об особенностях питания в походе; иметь знания о здоровом правильном питании, иметь навыки правильного поведения в походе.
Потребительская культура.	34ч.	Ты - покупатель	1	Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта.
		Срок хранения продуктов	1	
		Пищевые отравления, их предупреждение	1	
		Ты - покупатель Права потребителя	1	Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
		Ты - покупатель Правила вежливости	1	
Итого:	34ч.			



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

4 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Ты готовишь себе и друзьям.	9ч.	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	2	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.
		« У печи галок не считают»	2	Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
		Помогаем взрослым на кухне	1	Иметь практические навыки рационального питания;
		Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1	Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
		Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	3	Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.
Кухни разных народов .	9ч.	Кухни разных народов.	1	Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям
		Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	
		Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	
		Блюда жителей Крайнего Севера	1	
		Традиционные блюда России	1	
		Традиционные блюда Кавказа	1	



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
Кравченко И.Ф.

		Традиционные блюда Кубани	1	других народов;
		«Календарь» кулинарных праздников	1	Знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.
		Кухни разных народов праздник	1	
Кулинарное путешествие.	6ч.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	
		Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
		Кулинарные традиции Древнего Египта	1	
		Кулинарные традиции Древней Греции	1	
		Кулинарные традиции Древнего Рима	1	
		Правила гостеприимства средневековья	1	
Как питались на Руси и в России	3ч.	Как питались на Руси	2	
		Традиционные напитки на Руси	1	
Необычное кулинарное путешествие.	7ч.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).
		«Мелодии, посвящённые каше»	1	
		«Продукты танцуют»	1	
		Составляем формулу правильного питания.	1	Иметь представление об основных требованиях,



Копия Верна
 Директор МБОУ СОШ №11
 имени Г.Н. Зеленского
 Кравченко И.Ф.

		«Формула правильного питания»	1	которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие.
		Сахар его польза и вред	1	Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара.
		Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.
Итого:	34ч.			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ № 11
от «29» августа 2022 года № 1
И.А. Рыжкова И.А. Рыжкова
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
В.М. Федоренко В.М. Федоренко
подпись Ф.И.О.
29 августа 2022 года



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №11
имени Г.Н. Зеленского
И.Ф. Кравченко Кравченко И.Ф.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200587110

Регистрационный номер № 7961/20

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Свинцова Алеся Викторовна

15 июня 2020 (фамилия, имя, отчество) 26 июня 2020
с «.....» Г. по «.....» Г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
«Совершенствование профессиональных компетенций учителей
по теме:
(наименование темы, программы дополнительного профессионального образования)
начальных классов в соответствии с ФГОС»

в объеме 72 часов
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования	8 часов	Зачтено
Педагогика, психология и специальное образование детей с ОВЗ	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательной деятельности начальной школы	8 часов	Зачтено
Особенности организации образовательной деятельности на уровне НОО	16 часов	Зачтено
Совершенствование педагогических компетенций учителей начальных классов	32 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор Т.А. Гайдук
Секретарь Н.В. Морозова

Город Краснодар Дата выдачи 26 июня 2020 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

ЦСО № 010260

Документ о квалификации

Дата выдачи 22 октября 2021 года

Регистрационный номер BB2

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Свинцова

Алеся

Викторовна

с 11 октября 2021 года по 22 октября 2021 года

прошел(а) повышение квалификации
в Частном образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Центр современного образования»
по дополнительной профессиональной программе:
«Специфика преподавания кубановедения в
условиях реализации ФГОС НОО»

в объеме

72

(количество часов)



Директор

Е.Н.Ерёменко

г. Краснодар

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500004388

Регистрационный номер № 19436/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что _____

Свинцова Алеся Викторовна

(фамилия, имя, отчество)

с « 4 » июля 2022 г. по « 9 » июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в _____

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: **"Деятельность учителя по достижению результатов**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

обучения в соответствии с ФГОС с использованием

цифровых образовательных ресурсов"

в объеме: **48 часов** (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования. Внедрение обновленных ФГОС	6 часов	Зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	14 часов	Зачтено
Современный урок с использованием ЦОР: технологические особенности проектирования и проведения в условиях внедрения обновленных ФГОС: общедидактические и предметные особенности	28 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) _____ (наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: _____



Ректор **Т.А. Гайдук**

Секретарь **Ю.Ю. Стан**

Город **Краснодар**

Дата выдачи **09 июля 2022 г.**