

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты**

**«Основная общеобразовательная школа № 3»**

Утверждена  
приказом МБОУ ООШ № 3 г.  
Апатиты  
от 30.08.2024 № 106

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
начального общего образования  
для обучающихся 1-4-х классов (ФГОС ООО)  
«Основы самопознания»  
Направление - социальное**

Уровень образования:  
начальное общее образование  
Нормативный срок освоения: 4 года  
Разработчик программы:  
МО учителей начальных классов

2024 г.

# **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **Личностные результаты:**

- становление ценностного отношения к самопознанию;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- бережное отношение к своему организму; к правильному выбору продуктов питания;
- неприятие действий, приносящих вред природе.

## **Метапредметные результаты**

### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

#### 1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

#### 2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

#### 3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

##### 1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

##### 2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

##### 1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

##### 2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

#### **Предметными результатами обучающихся являются:**

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- организовать правильное питание учащихся в школе;
- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

#### **Сформированы умения:**

- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Вводное занятие «Путь к себе!»
2. Если хочешь быть здоров?
3. Самые полезные продукты. Проект на тему: «Полезные продукты»

4. Как правильно есть (гигиена питания)
5. Проект: «Удивительные превращения пирожка »
  6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
7. Плох обед, если хлеба нет
8. Проект: «Хлеб- полезная еда»
9. Полдник . Время есть булочки
10. Пора ужинать
11. На вкус и цвет товарищей нет
12. Если хочешь пить (Что такое жажда?)
13. Проект : «Вода»
14. Что надо есть, если хочешь стать сильнее
15. Где найти витамины весной?
16. Проект : «Витамины»
17. Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты
18. «Как сберечь свое здоровье?»
19. «Чем полезны молочные продукты?»»
20. «Здоровые зубы»
- 21 «Как правильно чистить зубы»
22. Зубная щетка, паста и зубы
23. Проект «Победим кариес!»
24. Мойдодыр
25. «Зачем мыть руки перед едой?»
26. «Правильное питание – залог здоровья»
27. «Здоровая пища для всей семьи».
28. «Учите детей быть здоровыми».
29. «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
30. «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
31. «Режим питания школьника».
32. «Основные принципы здорового питания школьников».
33. «Рецепты правильного питания для детей».
34. «Вредные для здоровья продукты питания».

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы
1	Вводное занятие «Путь к себе!»	Образовательный квест	1
2	Если хочешь быть здоров?	Беседа	1
3	Самые полезные продукты. Проект на тему: «Полезные продукты»	Работа с интерактивными карточками	1
4	Как правильно есть (гигиена питания)	Музыкальный конкурс талантов	1
5	Проект: «Удивительные превращения пирожка »	Семейные	1

		истории	
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Работа с текстом	1
7	Плох обед, если хлеба нет	Творческая мастерская	1
8	Проект: «Хлеб- полезная еда»	Работа с иллюстрациями	1
9	Полдник . Время есть булочки	Работа с интерактивной картой	1
10	Пора ужинать	Групповое обсуждение	1
11	На вкус и цвет товарищей нет	Творческая мастерская	1
12	Если хочешь пить (Что такое жажда?)	Работа с видеорядом	1
13	Проект : «Вода»	Групповое обсуждение	1
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Работа с Галереей героев	1
15	Где найти витамины весной?	Эвристическая беседа	1
16	Проект : «Витамины»	Конкурс стенгазет	1
17	Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты	Работа с текстом	1
18	«Как сберечь свое здоровье?»	Работа с книжным текстом	1
19	«Чем полезны молочные продукты?»	Виртуальная экскурсия	1
20	«Здоровые зубы»	Викторина	1
21	«Как правильно чистить зубы»	Викторина	1
22	Зубная щетка, паста и зубы	Литературная гостиная: конкурс стихов	1
23	Проект «Победим кариес!»	Творческий	1

		флешмоб	
24	Мойдодыр	Работа с книжным текстом	1
25	«Зачем мыть руки перед едой?»	Виртуальная экскурсия	1
26	«Правильное питание – залог здоровья»	Чтение по ролям	1
27	«Здоровая пища для всей семьи»	Обсуждение фильма	1
28	«Учите детей быть здоровыми»	Конкурс стихов	1
29	«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».	Работа с видеоматериалами	1
30	«Формирование здорового образа жизни младших школьников».	Беседа	1
31	«Режим питания школьника».	Квест	1
32	«Основные принципы здорового питания школьников».	Работа с видеоматериалами	1
33	«Рецепты правильного питания для детей».	Творческий конкурс	1
34	«Вредные для здоровья продукты питания».	Квест	1

## 2 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы
1	Вводное занятие «Путь к себе и к другим!»	Лекция	1
2	Если хочешь быть здоров, много закаляйся?	Беседа	1
3	Самые полезные продукты. Проект на тему: «Полезные пища»	Работа с интерактивными карточками	1
4	Как правильно есть (гигиена питания)	Музыкальный конкурс талантов	1
5	Проект: «Как варить суп»	Семейные истории	1
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Работа с текстом	1

7	Хлеб всему голова!	Практическое занятие	1
8	Проект: «Хлеб- полезная еда»	Работа с иллюстрациями	1
9	Полдник . Время есть булочки	Работа с интерактивной картой	1
10	Как приготовить ужин?	Групповое занятие	1
11	На вкус и цвет товарищей нет	Творческая мастерская	1
12	Что такое жажда?	Работа с видеорядом	1
13	Проект : «Вода и ее полезные свойства»	Групповое обсуждение	1
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Работа с Галерей героев	1
15	Где найти витамины весной?	Эвристическая беседа	1
16	Проект : «Витамины и их польза»	Конкурс стенгазет	1
17	Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты	Квест	1
18	«Как сберечь свое здоровье? Проект «В здоровом теле, здоровый дух!»	Работа с книжным текстом	1
19	«Чем полезны молочные продукты?»	Виртуальная экскурсия	1
20	«Здоровые зубы»	Викторина	1
21	«Как правильно чистить зубы»	Викторина	1
22	Зубная щетка, паста и зубы	Литературная гостиная: конкурс стихов	1
23	Проект «Победим кариес!»	Творческий флешмоб	1
24	Мойдодыр	Работа с книжным текстом	1
25	«Зачем мыть руки перед едой?»	Виртуальная	1

		экскурсия	
26	«Правильное питание – залог здоровья»	Чтение по ролям	1
27	«Здоровая пища для всей семьи»	Обсуждение фильма	1
28	«Учите детей быть здоровыми»	Конкурс стихов	1
29	«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».	Работа с видеоматериалами	1
30	«Формирование здорового образа жизни младших школьников».	Беседа	1
31	«Режим питания школьника».	Квест	1
32	«Основные принципы здорового питания школьников».	Работа с видеоматериалами	1
33	«Рецепты правильного питания для детей».	Творческий конкурс	1
34	«Вредные для здоровья продукты питания».	Квест	1

### 3 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Часы
1-2	Что нужно есть в разное время года	Квест	2
3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Творческий конкурс	2
5-6	Где и как готовят пищу	Видеофильм	2
7-10	Как правильно накрыть стол	Обсуждение	2
11-14	Молоко и молочные продукты	Творческий конкурс	2
15-16	Блюда из зерна	Практическое занятие	2
17-20	Какую пищу можно найти в лесу	Работа с видеоматериалами	2
21-22	Что и как можно приготовить из рыбы	Квест	2
23-24	Дары моря	Творческий конкурс	2
25-28	«Кулинарное путешествие» по России	Просмотр фильма	2
29-30	Что можно приготовить, если выбор	Обсуждение	2



	продуктов ограничен		
31-32	Как правильно вести себя за столом	Практическая работа	2
33-34	Наши итоги	Проекты	2

#### 4 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Часы
1-2	Что мы едим? Проект «Правильное питание»	Квест	2
3-4	Как правильно питаться, если хочешь стать спортсменом?»	Творческий конкурс	2
5-6	Где и как готовят пищу Экскурсия в школьную столовую	Видеофильм Практическое занятие	2
7-10	Как правильно накрыть стол для гостей?	Обсуждение	2
11-14	Молочные продукты и их польза	Квест	2
15-16	Блюда, из различных культурных злаковых растений	Практическое занятие	2
17-20	Какую пищу можно найти в лесу	Работа с видеоматериалами	2
21-22	Что и как можно приготовить из рыбы. Польза рыбы в питании человека	Квест	2
23-24	Дары моря и морских продуктов	Творческий конкурс	2
25-28	«Кулинарное путешествие» по России и Ближнее зарубежье»	Просмотр фильма	2
29-30	Как правильно выбрать продукты в магазине	Обсуждение	2
31-32	Как правильно вести себя за столом. Проект «Правила поведения в кафе, столовой»	Практическая работа	2
33-34	Проекты «Профессия повара»; «Все работы хороши, выбирай на вкус!»	Защита проектов в группах	2