

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МО «Базарносызганский район»
МКОУ Папузинская ОШ

РАССМОТРЕНО

Председатель



Солдаткина Е.В.

Протокол №8 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Шокурова О.С.

Протокол №8 от
«28»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. Директора



Солдаткина Е.В.

Приказ №34-л от
«28»августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

для обучающихся 3 класса

с.Папузы, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа

составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
5.	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся;
6.	Положение о разработке рабочей программы (курса) МКОУ Папузинская ОШ

Учебно-методическое обеспечение предмета

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	Две недели в лагере здоровья /Методическое пособие	2016	ОЛМА Медиа Групп
2	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	Две недели в лагере здоровья /Рабочая тетрадь	2017	Москва Nestle

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Особенности преподавания:

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

1. Планируемые образовательные результаты освоения курса

Личностные	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	<u>Регулятивные УУД:</u> понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями; планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
	<u>Познавательные УУД:</u> осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение

	<p>существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
<p>Предметные</p>	<p><u>Ученик научится:</u> 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, установки, 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.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> осознание целостности окружающего мира, - освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, - приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; - выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности); - применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания; - соблюдение режима питания; - соблюдение правил гигиены;</p>

Содержание учебного курса

Раздел / тема	Содержание
Введение (2 часа)	Знакомство с героями. В лагере Здоровья
Из чего состоит наша пища (2 часа)	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)	Комплекс упражнений для утренней зарядки Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой
Как правильно питаться, если заниматься спортом (2 часа)	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности. Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.
Где и как готовят пищу (2 часа)	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы; Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.
Блюда из зерна (2 часа)	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов; Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».
Молоко и молочные продукты. (2 часа)	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».
Что можно есть в походе (2 часа)	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».
Вода и другие полезные напитки (2 часа)	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника. Игра-исследование «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве».
Дары моря (2 часа)	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна». Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна».
Кулинарное путешествие по России (3 часа)	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».
Спортивное путешествие по России (2 часа)	Национальные спортивные игры
Олимпиада здоровья (2 час)	Олимпиадные задания о ЗОЖ
Проекты «Дневник физического развития» (2 часа)	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
Итоговое повторение (1 час)	Поле чудес «Будь здоров»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 34 учебные недели при количестве урока (ов) в неделю, всего уроков. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило _уроков.

№	Название раздела	Кол-во часов	Дата
	Введение	2	
1	Знакомство с героями.	1	07.09
2	В лагере Здоровья	1	14.09
	Из чего состоит наша пища	2	
3	Питательные вещества и их роли для организма человека	1	21.09
4	Рациональное питание. Составление меню	1	28.09
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	

5	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1	05.10
6	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1	19.10
	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	
7	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1	26.10
8	Закаливание. Правила закаливания водой	1	02.11
	Как правильно питаться, если заниматься спортом	2	
9	Зависимость рациона питания от физической активности человека	1	09.11
10	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	16.11
	Где и как готовят пищу	2	
11	Кухня. Техника безопасности	1	30.11
12	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	07.12
	Блюда из зерна	2	
13	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1	14.12
14	Блюда из зерна. Составление меню	1	21.12
	Молоко и молочные продукты	2	
15	Молочные продукты и их польза	1	28.12
16	Викторина «Всё из молока»	1	11.01
	Что можно есть в походе	2	
17	Блюда из дикорастущих растений. <i>РК Растения Ставропольского края</i>	1	18.01
18	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1	25.01
	Вода и другие полезные напитки	2	
19	Вода, питьевой режим	1	01.02
20	Полезные напитки, источники питьевой воды	1	08.02
	Что и как можно приготовить из рыбы	2	
21	О пользе и значении рыбных блюд	1	15.02
22	Рыбное меню <i>РК Рыбы Ставропольского края</i>	1	29.02
	Дары моря	2	
23	Морепродукты	1	07.03
24	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1	14.03
	Кулинарное путешествие по России	3	
25	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1	21.03
26	<i>РК Кулинарные традиции и обычаи народов Кавказа</i>	1	28.03
27	<i>РК Традиционная казачья кухня</i>	1	04.04
	Спортивное путешествие по России	2	
28	Национальные спортивные игры	1	18.04
29	Национальные спортивные игры	1	25.04
	Олимпиада здоровья	2	
30	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	02.05
31	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	09.05
	Проекты «Дневник физического развития»	2	
32	Проекты «Дневник физического развития»	1	16.05
33	Защита проектов «Дневник физического развития»	1	23.05
	Итоговое повторение	1	
34	Поле чудес «Будь здоров»	1	30.05
	Итого	34	

