

МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Сф /О.В.Скворцова/
« 30 » августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
ИИ /Л.И. Иванова/
« 31 » августа 2023г



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
для 3 класса
на 2023-2024 учебный год**

Классный руководитель
3 класса
Н.И. Жукова

д.Сенькино, 2023г.

Программа «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе программы: «Разговор о правильном питании»(М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.- М.:Nestle, 2016).

1. Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, 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 помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать и сохранять учебные задачи;
- понимать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск 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;
- осуществлять записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- 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.

Предметные:

У учащихся будут сформированы представления:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Введение в курс	Классные часы	Повторение правил питания	1
2.	Здоровье - это здорово	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение. Практические занятия, праздники хлеба, рыбных блюд и тд. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов.	Развитие умений правильно и красиво сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традиции и кулинарные обычаи, как своей страны, так и других стран.	3
3.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Классные часы, дни здоровья Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно-ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Умения ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия; Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.	4
4.	Энергия пищи	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение, творческие домашние задания. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно-ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Использование различных способов поиска учебной информации в справочниках, словарях, энциклопедиях и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.	3

5.	Где и как мы едим	Классные часы, беседы, конкурсы, акции. Чтение и обсуждение. Творческие домашние задания. Праздники хлеба, рыбных блюд и т.д. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Ярмарки полезных продуктов. Мини-проекты.	Нахождение сведений о блюдах других народов. Выявление сходства в названиях и способах приготовления блюд разных стран.	2
6.	Ты-покупатель	Классные часы, беседы. Конкурсы, акции. Чтение и обсуждение.	Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.	2
7.	Ты готовишь себе и друзьям	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение, творческие домашние задания. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно- ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Сформировать у детей представление о зависимости питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья	4
8.	Кухни разных народов	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение, творческие домашние задания. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно- ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа. Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации.	4
9.	Кулинарная история	Классные часы, беседы. Конкурсы, акции. Чтение и обсуждение.	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа	4
10.	Как питались на Руси и в России	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение. Практические занятия, праздники хлеба, рыбных блюд и т.д. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов.	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа	2
11.	Необычное кулинарное путешествие	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение, творческие домашние задания. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно- ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Закрепить полученные знания о рационе питания	2
12.	Составляем формулу правильного питания	Классные часы. КТД, чтение и обсуждение, творческие домашние задания. Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов. Сюжетно- ролевые игры с правилами. Мини-проекты.	Дать представление об основных группах питательных веществ и их функциях в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	1

13.	Проекты «Мой дневник здоровья»	Мини- проекты.	Подведение итогов. Спортивные игры. выставка рисунков, плакатов о здоровом питании	2

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	ЭОР и ЦОР	Количество часов		Дата проведения	
			План	Факт	План	Факт
	Введение в курс		1			
1	Правила питания	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Здоровье - это здорово		3			
2	Почему важно быть здоровым	https://www.prav-pit.ru/	1			
3	Режим дня	https://www.prav-pit.ru/	1			
4	Питание, движение и здоровье	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Продукты разные нужны, блюда разные важны		4			
5	Белки и продукты – источники белка	https://www.prav-pit.ru/	1			
6	Продукты – источники углеводов	https://www.prav-pit.ru/	1			
7	Продукты – источники жиров	https://www.prav-pit.ru/	1			
8	Витамины и минеральные вещества	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Энергия пищи		3			
9	Калорийность продуктов	https://www.prav-pit.ru/	1			
10	От чего зависит потребность в энергии	https://www.prav-pit.ru/	1			
11	Движение и энергия	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Где и как мы едим		2			
12	Правила поведения в учреждениях общественного питания	https://www.prav-pit.ru/	1			
13	Продукты для длительного похода или экскурсии	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Ты - покупатель		2			
14	Основные отделы магазина. Покупателей	https://www.prav-pit.ru/	1			
15	О чем рассказала упаковка. Права потребителя	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Ты готовишь себе и друзьям		4			
16	Бытовые приборы для кухни. ТБ	https://www.prav-pit.ru/	1			

17	Как правильно хранить продукты	https://www.prav-pit.ru/	1			
18	Приготовление пищи и правила сервировки стола	https://www.prav-pit.ru/	1			
19	Экскурсии на пищеблок школьной столовой	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Кухни разных народов		4			
20	Питание и климат	https://www.prav-pit.ru/	1			
21	Традиционные блюда России	https://www.prav-pit.ru/	1			
22	Традиционные блюда Кавказа	https://www.prav-pit.ru/	1			
23	«Календарь» кулинарных праздников	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Кулинарная история		4			
24	Как питались доисторические люди	https://www.prav-pit.ru/	1			
25	Кулинарные традиции Древнего Египта	https://www.prav-pit.ru/	1			
26	Кулинарные традиции Древней Греции и Рима	https://www.prav-pit.ru/	1			
27	Правила гостеприимства средневековья	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Как питались на Руси и в России		2			
28	Традиционные русские блюда	https://www.prav-pit.ru/	1			
29	Посуда на Руси	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Необычное кулинарное путешествие		2			
30	Кулинарные музеи	https://www.prav-pit.ru/	1			
31	Кулинария в живописи и литературе	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Составляем формулу правильного питания		1			
32	Мини – проект «Секреты здорового питания»	https://www.prav-pit.ru/	1			
	Проекты «Мой дневник здоровья»		2			
33-34	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».	https://www.prav-pit.ru/	2			