

«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 540-50-88, факс.(8-496)540-50-88

Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

[Signature] /Е.В.Бухарова/

«24» августа 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Две недели в лагере здоровья»
3 класс**

Составитель: Воронцова Анастасия Юрьевна
учитель первой квалификационной категории

2019 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Две недели в лагере здоровья» для 3 класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»
- Учебного плана на 2019 - 2020 учебный год МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»
- Авторской программы «Две недели в лагере здоровья» Института возрастной физиологии Российской академии образования, авторы М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2017 г.
- УМК «Школа России»

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога);
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты ;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники:

- смогут ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

Содержание программы

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Рыбные продукты	Важность употребления рыбных продуктов. Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».

	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	
9. Проект «Хлеб всему голова»		Отчет о проделанной работе. Праздник «Хлеб всему голова».
10. Творческий отчет		Отчет о проделанной работе.

Формы проведения занятий разнообразны:

- познавательные беседы,
- решение ситуативных задач по экологической тематике,
- викторины,
- экскурсии,
- встречи,
- праздники,
- выставки рисунков,
- интервьюирование,
- итог занятий – проектная деятельность.

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристики основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
Вводное занятие (1ч.)				
1	Повторение правил питания. Вводное занятие	Вспомнить об основах рационального питания; получить представление о темах курса; познакомиться с новыми героями программы	<u>04.09</u>	
Состав продуктов (4 ч.)				
2	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Узнать об основных группах питательных веществ и их функциях в организме; получить представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	<u>11.09</u>	
3	Что значит «здоровое питание» Составление памятки	Самостоятельно работать с информационными источниками	<u>18.09</u>	
4	Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	Узнать об основных группах питательных веществ и их функциях в организме; получить представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	25.09	
5	Что нужно есть в разное время года. Составление меню		02.10	
Рыбные продукты (3 ч.)				
6	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Конкурс поваров «Рыбное меню»	Узнать об особенностях рациона питания в разные времена года и их причинах; получить представление о традиции питания своего народа,	09.10	
7	Конкурс рисунков « В подводном царстве»		16.10	
8	Важность употребления рыбных продуктов. Конкурс пословиц и	Узнать о зависимости физической активности от питания. Классифицировать продукты питания в соответствии с летним и	23.10	

	поговорок	зимним рационом		
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)				
9	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Диспут	Уяснить роль питания для физической активности и для здоровья. Оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности	06.11	
10	Оформление дневника «Мой день»	Оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности	13.11	
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Диспут	Уяснить роль питания и физической активности для здоровья	20.11	
12	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»	Готовить витаминные салаты; понимать роль питания для физической активности	27.11	
Приготовление пищи (4 ч.)				
13	Где и как готовят пищу. Просмотр презентаций	Расширить знания о кухонном оборудовании и безопасном поведении на кухне	04.12	
14	Экскурсия на кухню в школьную столовую.	Расширить знания о кухонном оборудовании и безопасном поведении на кухне	11.12	
15	Правила гигиены при приготовлении пищи. Конкурс плакатов	Вспомнить правила гигиены при приготовлении пищи.	18.12	
16	Конкурс кроссвордов: «Как готовят пищу»	Составлять кроссворд из названий кухонных приборов и посуды	25.12	
В ожидании гостей (3 ч.)				
17	Как правильно накрыть стол. Игра-соревнование	Познакомиться с предметами сервировки стола и её правилами	15.01	
18	В ожидании гостей. Ролевые игры	Осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	22.01	
19	Конкурс «Салфеточка»	Изготовить салфетки и подставки для салфеток	29.01	
Молоко и молочные продукты (5 ч.)				
20	Молоко и молочные продукты. Викторина	Узнать об ассортименте молочных продуктов и их свойствах	05.02	

21	Игра «Молочное меню»	Познакомиться с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны	12.02	
22	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	Провести исследование, узнать содержание жира в различных молочных продуктах	19.02	
23	Роль молока в питании детей. Круглый стол	Узнать об ассортименте молочных продуктов для детей и роли молока в детском питании	26.02	
24	Проект «История молочного десерта»	Собирать информацию об истории возникновения молочного десерта, представлять результаты работы	04.03	
Блюда из зерна (4 ч.)				
25	Блюда из зерна. Ролевые игры	Узнать о продуктах, получаемых из зерна; получить представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна	11.03	
26	Народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Составление книги рецептов	Получить представление о необходимости включения блюд из зерна в ежедневный рацион питания	18.03	
27	Конкурс «Венок из пословиц»	Вспомнить все пословицы и поговорки о зерне или продуктах из зерна	01.04	
28	Игра – конкурс «Хлебопёки»	Придумать и вылепить свои хлебобулочные изделия и дать им забавные названия	08.04	
Проект «Хлеб всему голова» (6 ч.)				
29	Сбор материала, подготовка к проекту «Хлеб всему голова»	Готовиться к празднику, отбирать материал, распределять роли	15.04	
30	«Из одной муки хлеба не испечешь». Круглый стол	Узнать о многообразии блюд из традиционных продуктов; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	22.04	
31	Как правильно вести себя за столом. Ролевые игры	Научиться сервировать стол, правильно вести себя за столом	29.04	
32	Сервировка стола. Конкурс	Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки для ежедневного приёма пищи; осознать важность знаний, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	06.05	

33	Не будет хлеба, не будет и обеда. Беседа с элементами игры	Узнать, как готовят хлеб, собирать информацию о профессиях людей, связанных с изготовлением хлеба	13.05	
34	Проект – праздник «Хлеб всему голова»	Бережно относиться к хлебу, уважать труд людей	20.05	

Итого всего: 34 часа.

Учебно – методическое обеспечение

Для учителя

Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева
М.ОЛМА Медиа Групп 2017.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./
Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для
школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст]: методический конструктор:
пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2015. – 223 с. –
(Стандарты второго поколения)

Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе [Текст]: система
заданий. В 2-х ч. Ч.1. / М.Ю. Демидова [и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. -
2 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 215 с. – (Стандарты второго поколения)

Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст]: от
действия к мысли : пособие для учителя / А.Г. Асмолов [и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. -2
–е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 152 с. – (Стандарты второго поколения)

Для учащихся :

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для
школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015.

Проектор

Компьютер мобильный (ноутбук)

Экран (выдвижной)

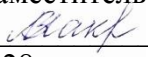
Интернет-ресурсы

- <http://www.akademkniga.ru;>
- <http://pedsovet.su;>
- <http://standart.edu.ru;>
- <http://www.proshkolu.ru.>

«Согласовано»

на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1 от
«28» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
 Л.В. Макарова
«28 » августа 2019 г.