

**Приложение к ООП НОО**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей эстетического цикла <u>Давыдов А. И.</u> Протокол № <u>5</u> от « <u>23</u> » <u>март</u> 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ» <u>Давыдова Н.В.</u> « <u>30</u> » <u>апрель</u> 2022г.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>апрель</u> 2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ» <u>Косинова Т.Н.</u> Приказ № <u>140</u> от « <u>30</u> » <u>апрель</u> 2022г.</p>
---	---	--	--

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
физкультурно-спортивного и оздоровительного направления  
«Две недели в лагере здоровья»

Составитель:  
Капустина Л. Н.,  
учитель русского языка и литературы

2022 год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
  - адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
  - установка на здоровый образ жизни;
  - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
  - умение признавать собственные ошибки;
  - оценивать собственные успехи;
- могут быть сформированы:
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителем;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- овладевать всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;
- планировать собственные действия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- приобретать знания об основах рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- формировать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

#### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- организовывать взаимопроверку выполненной работы;
- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов — развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов — школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### *1. Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

### *2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### *3. Что нужно есть в разное время года (2 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### *4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

### *5. Где и как готовят пищу? (2 ч.)*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### *6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)*

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### *7. Молоко и молочные продукты (2 ч.)*

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

### *8. Блюда из зерна (2 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

### *9. Какую пищу можно найти в лесу (4 ч.)*

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

### *10. Что и как можно приготовить из рыбы? (3 ч.)*

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

*11. Дары моря (3 ч.)*

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

*12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)*

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

*13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (4 ч.)*

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

*14. Как правильно вести себя за столом? (2 ч.)*

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Формы организации:** игры, игры-путешествия, конкурсы, турниры, подготовки и защиты проектов, коллективные дела, диспутов;

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся!	1 ч.
2	Из чего состоит наша пища?	2 ч.
3	Что нужно есть в разное время года.	2 ч.
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2 ч.
5	Где и как готовят пищу.	2 ч.
6	Как правильно накрыть стол.	2 ч.
7	Молоко и молочные продукты.	2 ч.
8	Блюда из зерна.	3 ч.
9	Какую пищу можно найти в лесу.	3 ч.
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	3 ч.
11	Дары моря.	3 ч.
12	«Кулинарное путешествие» по России.	4 ч.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	3 ч.
14	Как правильно вести себя за столом.	2 ч.
	Итого	34 ч.

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

6 (шест)  
Директор школы  
Т. Н. Косинова

