

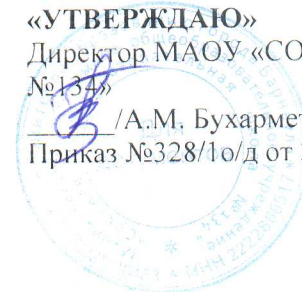
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 25.08.21

«РАССМОТРЕНО» на
заседании УМО
Протокол № 1
от 26.08.21

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по ВР
М.А. Дугина
/ М.А. Дугина
26.08 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ
№ 134»
А.М. Бухарметова
/ А.М. Бухарметова
Приказ №328/1о/д от 27.08.21



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
по направлению: Спортивно-оздоровительному
для учащихся 3 класса «Б»
начального общего образования
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Арапова Любовь Александровна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2021-31.05.2022

Барнаул, 2021

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Две недели в лагере здоровья» для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373, зарегистрирован Минюстом РФ 04.02.2011 г., регистрационный номер 19707);
- Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010);
- Авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Две недели в лагере здоровья "- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.
- Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134»;
- Годовой календарный график на 2021– 2022 учебный год;
- Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021– 2022 учебный год.

Рабочая программа предназначена для изучения курса «Две недели в лагере здоровья» в количестве 34 часов (в неделю – 1 час).

Цель для 3 класса: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи для 3 класса:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ДЛЯ 3 КЛАССА

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Две недели в лагере здоровья» является формирование следующих умений:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

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;

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; 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 контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА В 3 КЛАССЕ

- 1 **Давайте познакомимся! 1 ч**
- 2 **Из чего состоит наша пища 3 ч**
Формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
- 3 **Здоровье в порядке -спасибо зарядке. 2 ч**
Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о здоровом образе жизни.
- 4 **Закаляйся, если хочешь быть здоров. 3 ч**
Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки?
- 5 **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 3 ч**
Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде
- 6 **Где и как готовят пищу. 2 ч**
Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи.
- 7 **Блюда из зерна. 3 ч**
О зерновых культурах. Как хлеб пришёл на стол.
- 8 **Молоко и молочные продукты. 3 ч**
Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза.
- 9 **Что можно съесть в походе? 2 ч**
Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.
- 10 **Вода и другие полезные напитки. 2 ч**
Вода составляет значительную часть человеческого организма и играет важную роль в его работе. Организм не должен испытывать недостатка в жидкости, ее траты должны вовремя возобновляться. Правильный питьевой режим — одно из условий сохранения здоровья;
- 11 **Что можно приготовить из рыбы? 2 ч**
Польза и значение рыбных блюд
- 12 **Дары моря. 2 ч**
Ассортимент блюд из рыбы морские съедобные растения и животных, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
- 13 **Кулинарное путешествие по России. 2 ч**
Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа. Национальные блюда, способы их приготовления.
- 14 **Спортивное путешествие по России. 2 ч**
Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Режим питания учащегося. Виды спорта.
- 15 **Олимпиада здоровья. 1 ч**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА УРОКА	Примечание (ссылка, технологическая карта урока)
1	03.09.2021	Давайте познакомимся!	
2	10.09.2021	Из чего состоит наша пища	
3	17.09.2021	Из чего состоит наша пища	
4	24.09.2021	Из чего состоит наша пища	
5	01.10.2021	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	
6	08.10.2021	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	
7	15.10.2021	Закаляйся, если хочешь быть здоров	
8	22.10.2021	Закаляйся, если хочешь быть здоров	
9	29.10.2021	Закаляйся, если хочешь быть здоров	
10	12.11.2021	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
11	19.11.2021	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
12	26.11.2021	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
13	03.12.2021	Где и как готовят пищу	
15	17.12.2021	Где и как готовят пищу	
16	24.12.2021	Блюда из зерна	
17	14.01.2022	Блюда из зерна	
18	21.01.2022	Блюда из зерна	
19	28.01.2022	Молоко и молочные продукты	
20	04.02.2022	Молоко и молочные продукты	
21	11.02.2022	Молоко и молочные продукты	
22	18.02.2022	Что можно съесть в походе?	
23	25.02.2022	Что можно съесть в походе?	
24	04.03.2022	Вода и другие полезные напитки	
25	11.03.2022	Вода и другие полезные напитки	
26	18.03.2022	Что можно приготовить из рыбы?	
27	25.03.2022	Что можно приготовить из рыбы?	
28	08.04.2022	Дары моря	
29	15.04.2022	Дары моря	
30	22.04.2022	Кулинарное путешествие по России.	
31	29.04.2022	Кулинарное путешествие по России.	
32	06.05.2022	Спортивное путешествие по России.	
33	13.05.2022	Спортивное путешествие по России.	
34	20.05.2022	Олимпиада здоровья	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

