

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке

муниципальное образование "Рославльский район"

МБОУ "Павловская основная школа"

**РАССМОТРЕНО**  
ШМО учителей  
естественно-математического цикла

\_\_\_\_\_ Павлова Л.В.

Протокол № 1

от " 31 " августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Зыкова Ю.С.

от " 31 " августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Матюшина И.П.

Приказ № 137

от " 31 " августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«В лагере здоровья»

для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Фоменкова Юлия Александровна,  
учитель биологии и географии

д. Павловка, 2022

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**В лагере здоровья**» для 4 класса начальной школы разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "*Об образовании в Российской Федерации*".
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.
3. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "*Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность*" (с изменениями и дополнениями), Приказа Министерства просвещения РФ от 23 декабря 2020 г. N 766 "*О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254*"
4. Авторской программы курса «Две недели в лагере здоровья» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
5. Основной образовательной программы начального общего образования (в новой редакции) от 31.08.2020.
6. Учебного плана и календарного учебного графика МБОУ «Павловская основная школа» на 2022 - 2023 учебный год.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**В результате изучения** курса «В лагере здоровья» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены 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;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Требования к результатам универсальных учебных действий:**

#### *Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий 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.

#### *Познавательные УУД:*

- 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 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.

#### *Коммуникативные УУД:*

- 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.

## Краткое содержание программы

№ п/п	Вид работы	Содержание
1.	Давайте познакомимся	Знакомство с пособиями программы.
2.	Из чего состоит наша пища	дать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
3.	Что нужно есть в разное время года	формирование представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
5.	Где и как готовят пищу	правила гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
6.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола
7.	Молоко и молочные продукты	Дать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
8.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона
9.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
11.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены
12.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
14.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом

## Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Из чего состоит наша пища	4 ч
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8 ч
3.	Сервировка стола	2 ч
4.	Разнообразие пищевых продуктов	12 ч
5.	Кулинарное путешествие по России	4 ч
6.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2 ч
7.	Правила поведения за столом	2 ч
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>

### Приложение 1.

#### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Тема урока	Примечания
<b>Из чего состоит наша пища (4ч)</b>				
1	06.09.2022		Давайте познакомимся	
2	13.09.2022		Из чего состоит наша пища	
3	20.09.2022		Из чего состоит наша пища	
4	27.09.2022		Из чего состоит наша пища	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи (8ч)</b>				
5	04.10.2022		Что нужно есть в разное время года	
6	11.10.2022		Что нужно есть в разное время года	
7	18.10.2022		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
8	25.10.2022		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
9	01.11.2022		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
10	15.11.2022		Где и как готовят пищу	
11	22.11.2022		Где и как готовят пищу	
12	29.11.2022		Где и как готовят пищу	
<b>Сервировка стола (2ч)</b>				
13	06.12.2022		Как правильно накрыть стол	
14	13.12.2022		Как правильно накрыть стол	
<b>Разнообразие пищевых продуктов (12ч)</b>				
15	20.12.2022		Молоко и молочные продукты	

16	27.12.2022		Молоко и молочные продукты	
17			Блюда из зерна	
18			Блюда из зерна	
19			Какую пищу можно найти в лесу	
20			Какую пищу можно найти в лесу	
21			Какую пищу можно найти в лесу	
22			Что и как можно приготовить из рыбы	
23			Что и как можно приготовить из рыбы	
24			Дары моря	
25			Дары моря	
26			Дары моря	
<b>Кулинарное путешествие по России (4ч)</b>				
27			«Кулинарное путешествие» по России	
28			«Кулинарное путешествие» по России	
29			«Кулинарное путешествие» по России	
30			<i>Промежуточная аттестация (тестирование)</i>	
<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2ч)</b>				
31			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
32			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
<b>Правила поведения за столом (2ч)</b>				
33			Как правильно вести себя за столом	
34			<i>Повторение по курсу</i>	

