

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 Р.П. КУЗОВАТОВО  
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №1 р.п.Кузоватово  
\_\_\_\_\_ Мартьянова О.Н.  
Приказ № 127/2 от 07.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»  
(3 класс)**

Р.п. Кузоватово  
2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
5. Устав МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово
6. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово на 2024-2025 гг.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи. Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов. Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека. Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе. Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд. Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу. «Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах. Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными** результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки

обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными** результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными** результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество</b>	<b>Электронные</b>
--------------	-------------------------------	-------------------	--------------------

		<b>часов</b>	<b>образовательные ресурсы</b>
1	Здравствуй, дорогой друг!	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
2	Самые полезные продукты	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
3 4	Из чего состоит наша пища	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
5	Ученические проекты «Из чего состоит наша пища»	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
6 7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
8 9	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
10 11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a> <a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
12	Составление меню для будущих спортсменов	1	
13 14	Где и как готовят пищу?	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
15 16	Блюда из зерна	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
17 18 19	Молоко и молочные продукты	3	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
20 21	Что можно есть в походе	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
22	Вода и другие полезные напитки	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
23 24	Блюда из рыбы	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
25 26	Дары моря	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
27	Кулинарное путешествие по	3	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>

28 29	России		
30 31	Спортивное путешествие по России	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
32	Олимпиада здоровья	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
33 34	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>
35	Как правильно вести себя за столом	1	<a href="https://lecta.ru/nachinai/">https://lecta.ru/nachinai/</a>