

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Трещинкина Н.А. [подпись]  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1  
«24» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Суряева Э.А. [подпись]  
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

[подпись] Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12-017-В-470/17  
от «28» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование	<u>«Две недели в лагере здоровья»</u>
Класс	<u>3 Б</u>
Уровень общего образования	<u>начальное общее образование</u>
Ф.И.О. учителя	<u>Лемешкина Наталья Александровна</u>
Учебный год реализации программы	<u>2017-2018 учебный год</u>
Количество часов по плану: всего за год	<u>34 часа; в неделю 1 час</u>
Планирование составлено на основе:	<u>рабочей программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья»- М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г.</u>
Рабочую программу составила	<u>Лемешкина Н. А.</u>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе специализированной литературы:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Программа направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Целью данной программы является:**

формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

**Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Данная программа предназначена для обучающихся 3-х классов и рассчитана на 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Основными формами работы по программе являются занятия, конкурсы, праздники.

Программа состоит из 16 взаимосвязанных разделов:

1. Давайте знакомиться
2. Из чего состоит наша пища
3. Здоровье а порядке - спасибо зарядке
4. Закаляйся, если хочешь быть здоров
5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
6. Где и как готовят пищу
7. Блюда из зерна

8. Молоко и молочные продукты
9. Что можно есть в походе
10. Вода и другие полезные напитки
11. Что и как можно приготовить из рыбы
12. Дары моря
13. Кулинарное путешествие по России
14. Спортивное путешествие по России
15. Олимпиада здоровья
16. Проекты «Дневник физического развития»

В первом разделе учащиеся получают представление об основополагающих понятиях занятия.

Второй раздел предмета посвящен составляющим пищи.

Третий раздел предмета посвящен понятию зарядка и пользе её для человека; рассказывает о пользе закаливания для организма человека.

В четвертый раздел входит понятие правильное питание и почему оно важно для человека, который занимается спортом и посвящен знакомству обучающихся со способами приготовления различной пищи.

Пятый раздел рассказывает о том, какие блюда существуют из зерна и их польза, раздел включает в себя знакомство с молочными продуктами и их пользой для человека.

Шестой раздел посвящен правилам похода.

В седьмом разделе рассказывается о полезных напитках.

Восьмой включает в себя знакомство обучающихся с различными блюдами из рыбы и морепродуктами, входящим в рацион человека.

Девятый раздел в форме путешествия связанного с кулинарией отправляет обучающихся по выдающимся местам России, где они знакомятся с выдающимися местами.

С десятого по шестнадцатый разделах происходит закрепление и обобщение знаний обучающихся по темам.

В процессе занятий у обучающихся развивается ряд важных интеллектуальных качеств:

- планировать и обдумывать свои действия, строить предположения.
- узнавать о себе, о своих возможностях, формировать информационную, мыслительную, деятельностную, коммуникативную компетенцию.

По окончании учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умение применять знания на практике: вводный (перед началом работы закрепление знаний предыдущих тем); текущий (опрос, рефлексия, выполнение творческих практических упражнений, написание рефератов и докладов на заданные или свободные темы); итоговый (защита групповых проектов: материальные, интеллектуальные, творческие, информационные).

В результате освоения программы, обучающиеся овладевают:

- знаниями ориентировки в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умением оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- знаниями и навыками, связанными с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов.

В сфере личностных УУД будут сформированы внутренняя позиция школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

Метапредметным результатом является:

Регулятивные УУД:

- *составлять план* решения учебной проблемы совместно с учителем;
- *работать* по плану, сверяя свои действия с целью, *корректировать* свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и *определять* степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- *перерабатывать* и *преобразовывать* информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- *пользоваться* словарями, справочниками;
- *осуществлять* анализ и синтез;
- *устанавливать* причинно-следственные связи;
- *строить* рассуждения;

Коммуникативные УУД:

- *адекватно использовать* речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи.
- *высказывать* и *обосновывать* свою точку зрения;
- *слушать* и *слышать* других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- *договариваться* и *приходить* к общему решению в совместной деятельности;
- *задавать вопросы*.

## Учебный план на 2017-2018 гг.

№ п/п	Разделы программы	3 класс		Всего
		Теория	Практика	
1.	Введение	2		2
2.	Из чего состоит наша пища		2	2
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	3	1	4
4.	Как правильно питаться, если заниматься спортом. Как готовят пищу	2	2	4
5.	Блюда из зерна и молока.	2	2	4
6.	Что можно есть в походе	1	1	2
7.	Вода и другие полезные напитки	1	1	2
8.	Что и как можно приготовить из рыбы и морепродуктов.	3	1	4
9.	Кулинарно-спортивное путешествие по России	3	2	5
10.	Олимпиада здоровья		5	5
Всего		34 часа		

### Содержание программы (34 часа)

#### 1. Введение (2 часа)

Теория(2): Знакомство с героями. В Лагере Здоровья.

#### 2. Из чего состоит наша пища (2 часа)

Практика (2): Питательные вещества и их роли для организма человека.  
Рациональное питание. Составление меню

#### 3.Здоровье в порядке – спасибо зарядке (4 часа)

Теория (1): Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.

Практика (1): Комплекс упражнений для утренней зарядки.

Теория (2): Закаливание. Правила закаливания воздухом.

Закаливание. Правила закаливания водой

#### 4. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Способы приготовления (4 часа)

Теория (1): Зависимость рациона питания от физической активности человека.

Практика (1): «Пищевая тарелка» спортсмена.

Теория (1): Кухня. Техника безопасности.

Практика (1): Экскурсия на кухню в школьной столовой.

### **5. Блюда из зерна и молока (4 часа)**

Теория (1): О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна.

Практика (1): Блюда из зерна. Составление меню.

Теория (1): Молочные продукты и их польза.

Практика (1): Викторина «Все из молока».

### **6. Что можно есть в походе (2 часа)**

Теория (1): Блюда из дикорастущих растений. Растения Ханты-Мансийского автономного округа.

Практика (1): Кроссворды «Дикорастущие растения».

### **7. Вода и другие полезные напитки (2 часа)**

Теория (1): Вода, питьевой режим.

Практика (1): Полезные напитки, источники питьевой воды.

### **8. Что и как можно приготовить из рыбы и морепродуктов (4 часа)**

Теория (1): О пользе и значении рыбных блюд.

Практика (1): Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края.

Теория (1): Морепродукты.

Практика (1): Подготовка и защита проектов «День Нептуна».

### **9. Кулинарно-спортивное путешествие по России (5 часа)**

Теория (1): Кулинарные традиции и обычаи народов России.

Практика (2): Кулинарные традиции и обычаи народов.

Традиционная русская и другие национальные кухни.

Теория (2): Национальные спортивные игры.

### **10. Олимпиада здоровья (5 час)**

Практика (2): Олимпиадные задания о ЗОЖ.

Практика (2): Проекты «Дневник физического развития».

Защита проектов «Дневник физического развития».

Практика (1): Поле чудес «Будь здоров».

### Календарно – тематическое планирование.

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Дата коррекции
	<b>Давайте знакомиться</b>			
1	Знакомство с героями.	1	01.09	
1	В лагере Здоровья	1	08.09	
	<b>Из чего состоит наша пища</b>			
3	Питательные вещества и их роли для организма человека	1	15.09	
4	Рациональное питание. Составление меню	1	22.09	
	<b>Здоровье а порядке - спасибо зарядке</b>			
5	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1	29.09	
6	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1	06.10	
7	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1	13.10	
8	Закаливание. Правила закаливания водой	1	20.10	
	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Способы приготовления</b>			
9	Зависимость рациона питания от физической активности человека	1	27.10	
10	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	17.11	
11	Кухня. Техника безопасности	1	24.11	
12	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	01.12	
	<b>Блюда из зерна и молока</b>			
13	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1	08.12	
14	Блюда из зерна. Составление меню	1	15.12	
15	Молочные продукты и их польза	1	22.12	
16	Викторина «Все из молока»	1	29.12	
	<b>Что можно есть в походе</b>			
17	Блюда из дикорастущих растений.	1	12.01	

	Растения Ханты-Мансийского автономного округа.		
18	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1	19.01
	<b>Вода и другие полезные напитки</b>		
19	Вода, питьевой режим	1	26.01
20	Полезные напитки, источники питьевой воды	1	02.02
	<b>Что и как можно приготовить из рыбы и морепродуктов.</b>		
21	О пользе и значении рыбных блюд	1	09.02
22	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1	16.02
23	Морепродукты	1	23.02
24	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1	02.03
	<b>Кулинарно-спортивное путешествие по России</b>		
25	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1	09.03
26	Кулинарные традиции и обычаи народов	1	16.03
27	Традиционная русская и другие национальные кухни	1	06.04
28	Национальные спортивные игры	1	13.04
29	Национальные спортивные игры	1	20.04
	<b>Олимпиада здоровья</b>		
30	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	27.04
31	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	04.05
32	Проекты «Дневник физического развития»	1	11.05
33	Защита проектов «Дневник физического развития»	1	18.05
34	Поле чудес «Будь здоров»	1	25.05



### **3. Планируемые результаты.**

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

В сфере **личностных УУД** будут сформированы внутренняя позиция школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметным** результатом изучения курса в 3 классе является формирование следующих УУД.

#### **Регулятивные УУД:**

- Овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### **Познавательные УУД:**

- Овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Приобретут умения учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

### **Учебно- методическое сопровождение.**

Для эффективного освоения данной программы необходимы:

- М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь в электронном варианте/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014..
- М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013

### **Список использованной литературы.**

- М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013