

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Тришнина Н.А.  
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Сергеева Э.В.  
(Ф.И.О., подпись)

« 25 » августа 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 10-007-13-442/17  
от « 18 » августа 20 17 г.

Протокол № 1

« 24 » августа 20 17 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование «Две недели в лагере здоровья»  
Класс 4 «А»  
Уровень общего образования начальное общее образование  
Ф.И.О. учителя Гришина Наталья Александровна  
Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год  
Количество часов по плану: всего за год 18; в неделю 0,5  
Планирование составлено на основе: авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.  
Учебник М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2011 г., Методическое пособие для учителя.  
М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2012г., Рабочая тетрадь  
Рабочую программу составила Гришина Наталья Александровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Трещина Л.А.  
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Ермилов В.В.  
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12/094-13-440/14

от «28» августа 2014 г.

Протокол № 1

«24» августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование «Две недели в лагере здоровья»  
Класс 4 «Б»  
Уровень общего образования начальное общее образование  
Ф.И.О. учителя Локоткова Ольга Викторовна  
Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год  
Количество часов по плану: всего за год 18; в неделю 0,5  
Планирование составлено на основе: авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.  
Учебник М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2011 г., Методическое пособие для учителя.  
М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2012г., Рабочая тетрадь  
Рабочую программу составила Локоткова Ольга Викторовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Тренинкова Н.А.  
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Евросеменова Э.А.  
(Ф.И.О., подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12-44-13-440/14  
от « 28 » августа 20 14 г.

Протокол № 1

« 24 » августа 20 17 г.

« 26 » августа 20 14 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование «Две недели в лагере здоровья»  
Класс 4 «В»  
Уровень общего образования начальное общее образование  
Ф.И.О. учителя Бахтиярова Ирина Александровна  
Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год  
Количество часов по плану: всего за год 18 ; в неделю 0,5  
Планирование составлено на основе: авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.  
Учебник М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2011 г., Методическое пособие для учителя.  
М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2012г., Рабочая тетрадь  
Рабочую программу составила Бахтиярова Ирина Александровна

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни общества. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании может помочь укрепить здоровье каждому ребёнку. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребёнку, чтобы сохранить здоровье.

Содержание курса относится к спортивно-оздоровительному направлению отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Две недели в лагере здоровья», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении. В методике проведения занятий учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста.

### **Актуальность выбора программы**

Реализация программы «Две недели в лагере здоровья» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребёнку.

Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### **Отличительные особенности**

Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;

- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

### **Цель и задачи курса**

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- а) обучающая – формировать теоретические знания в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы по основам рационального правильного питания;
- б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) воспитывающая – создавать комфортные условия для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; вырабатывать потребность в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдение режима дня, стремление к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в две недели, по 40 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 4-х классов.

### **Формы и методы**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- - игр;
- - путешествий;
- - конкурсов;
- - викторин;
- - экскурсий;
- - подготовки и защиты проектов;
- - сказок.

### **Технологии обучения**

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

- проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
- развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
- дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).
- игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

### **Методы:**

- репродуктивный– (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- проблемный;
- частично - поисковый (творческие задания);
- объяснительно- иллюстративный.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся:**

- развитие творческой одарённости ребёнка;
- овладение способами художественной деятельности;
- воспитание духовной культуры учащихся.

### Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
1	<i>Давайте познакомимся</i>	1	1	
2	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1	1	
3	<i>Что нужно есть в разное время года</i>	1	1	
4-5	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	2	1	1
6	<i>Где и как готовят пищу?</i>	1	1	
7-8	<i>Как правильно накрыть стол</i>	2	1	1
9	<i>Молоко и молочные продукты</i>	1	1	
10	<i>Блюда из зерна</i>	1	1	
11	<i>Какую пищу можно найти в лесу</i>	1	1	
12	<i>Что и как можно приготовить из рыбы?</i>	1	1	
13	<i>Дары моря</i>	1	1	
14-15	<i>Кулинарное путешествие по России</i>	2	1	1
16	<i>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?</i>	1		1
17-18	<i>Как правильно вести себя за столом?</i>	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	18	13	5

42

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Давайте познакомимся!	1	08.09	
2	Из чего состоит наша пицца?	1	22.09	
3	Что нужно есть в разное время года.	1	06.10	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	20.10	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	17.11	
6	Где и как готовят пищу.	1	01.12	
7	Как правильно накрыть стол.	1	15.12	
8	Как правильно накрыть стол.	1	29.12	
9	Молоко и молочные продукты.	1	19.01	
10	Блюда из зерна.	1	02.02	
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	16.02	
12	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	02.03	
13	Дары моря.	1	16.03	
14	«Кулинарное путешествие» по России.	1	13.04	
15	«Кулинарное путешествие» по России.	1	27.04	
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	11.05	
17- 18	Как правильно вести себя за столом.	1	18.05 25.05	



**Календарно-тематическое планирование  
4Б**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Давайте познакомимся!	1	01.09	
2	Из чего состоит наша пицца?	1	15.09	
3	Что нужно есть в разное время года.	1	29.09	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	13.10	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	27.10	
6	Где и как готовят пищу.	1	17.11	
7	Как правильно накрыть стол.	1	01.12	
8	Как правильно накрыть стол.	1	15.12	
9	Молоко и молочные продукты.	1	29.12	
10	Блюда из зерна.	1	12.01	
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	26.01	
12	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	09.01	
13	Дары моря.	1	16.02	
14	«Кулинарное путешествие» по России.	1	02.03	
15	«Кулинарное путешествие» по России.	1	16.03	
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	06.04	
17	Как правильно вести себя за столом.	1	20.04	
18	Как правильно вести себя за столом.	1	04.05	

**Календарно-тематическое планирование  
4В**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Давайте познакомимся!	1	01.09	
2	Из чего состоит наша пища?	1	15.09	
3	Что нужно есть в разное время года.	1	29.09	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	13.10	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	27.10	
6	Где и как готовят пищу.	1	17.11	
7	Как правильно накрыть стол.	1	01.12	
8	Как правильно накрыть стол.	1	15.12	
9	Молоко и молочные продукты.	1	29.12	
10	Блюда из зерна.	1	12.01	
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	26.01	
12	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	09.01	
13	Дары моря.	1	16.02	
14	«Кулинарное путешествие» по России.	1	02.03	
15	«Кулинарное путешествие» по России.	1	16.03	
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	06.04	
17	Как правильно вести себя за столом.	1	20.04	

## Содержание программы

### 4 год (18ч)

#### 1. Давайте познакомимся (1 ч.)

##### Теория(1ч).

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 (1 ч.)

##### Теория(1ч).

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 (1 ч.)

##### Теория(1ч).

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.)

##### Теория(1ч).

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

##### Практика (1ч)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

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? (1 ч.)

##### Теория(1ч).

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.)

##### Теория(1ч).

Как правильно накрыть стол.

##### Практика (1ч)

Как правильно накрыть стол.

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 (1 ч.)*

*Теория(1ч).*

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

*8. Блюда из зерна (1 ч.)*

*Теория(1ч).*

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 (1ч.)*

*Теория(1ч).*

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? (1 ч.)*

*Теория(1ч).*

*Что и как можно приготовить из рыбы?*

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

*11. Дары моря (1 ч.)*

*Теория(1ч).*

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 (2 ч.)*

*Теория(1ч).*

*Кулинарное путешествие по России.*

*Практика (1ч)*

*Кулинарное путешествие по России.*

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

*13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (1 ч.)*

*Практика (1ч)*

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.)*

*Теория(1ч).*

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола.

*Практика (1ч)*

Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **Основные требования к знаниям и умениям**

*В результате изучения программы учащиеся 4 –ых классов 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:*

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

## Планируемые результаты к 4 году обучения

### *Личностные*

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
- адекватная мотивация игровой деятельности, включая познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;
- сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя.

### *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:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### **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.

### **Формы и методы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, портфолио достижения учащихся.

**Информационно – методическое обеспечение программы**

М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2011 г., Методическое пособие для учителя.

М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2012г., Рабочая тетрадь