

ГБОУ СОШ № 10
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: school10_zhg@samara.edu.ru

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР
ГБОУ СОШ № 10
М.В. Козлова

«Утверждено»

и.о. директора
ГБОУ СОШ № 10
Шер Е.А.
Приказ № 105/5-од
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

3 класс

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Здравствуй, дорогой друг! (1 ч.)

Самые полезные продукты.

Тема 2. Из чего состоит наша пища (3 ч.)

Из чего состоит наша пища. Ученические проекты «Из чего состоит наша пища»

Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (4 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 ч.)

Соблюдение режима питания. Составление меню для будущих спортсменов.

Тема 5. Где и как готовят пищу? (2 ч.)

Завтрак. «Вот это каша – пища наша» Где и как готовят пищу?

Тема 6. Блюда из зерна (2 ч.)

Блюда из зерна. О хлебе. «Секреты обеда»

Тема 7. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Тема 8. Что можно есть в походе (2 ч.)

Что можно есть в походе.

Тема 9. Вода и другие полезные напитки (2 ч.)

Вода и другие полезные напитки.

Тема 10. Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч.)

Что и как можно приготовить из рыбы. Блюда из рыбы.

Тема 11. Дары моря(2 ч.)

Дары моря.

Тема 12. Необычное путешествие (5ч.)

Необычное путешествие. Кулинарное путешествие по России.

Тема 13. Олимпиада здоровья (3 ч.)

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«Две недели в лагере здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются

следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности», включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей Программы воспитания: «Профориентация», «Предметно-пространственная среда», «Социальное партнерство (ДОО)».
- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в Программе воспитания;
- планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: Проблемно-ценностное общение.
- реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями,

конкретизированными в Программе воспитания: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, экологическое воспитание.

- возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);

- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

- ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается Программой воспитания.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс

| № п/п | Содержание | количество часов | | Основные виды деятельности обучающихся | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------|------------------|----------|--|-------------------------------|---|
| | | теория | практика | | | |
| 1 | Здравствуй, дорогой друг! | 1 | | характеризовать явления (действия и поступки), давать им | чтение, обсуждение, дискуссия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 2 | Из чего состоит наша | 2 | 1 | | практические занятия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|
| | пища | | | <p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации</p> | | |
| 3 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 | 2 | | сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 | 1 | | конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов практические занятия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 5 | Где и как готовят пищу? | 1 | 1 | | практические занятия творческие домашние задания | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 6 | Блюда из зерна | 1 | 1 | | практические занятия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 7 | Молоко и молочные продукты | 2 | 1 | | практические занятия творческие домашние задания | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 8 | Что можно есть в походе | 1 | 1 | | встречи с интересным и людьми; | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 9 | Вода и другие полезные | 1 | 1 | | мини – проекты | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| | напитки | | | информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с | творческие домашние задания | |
| 10 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 | 1 | | праздники хлеба, рыбных блюд и т.д. практически е занятия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 11 | Дары моря | 1 | 1 | | викторина, совместная работа с родителями | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 12 | Необычное путешествие | 3 | 2 | | экскурсии в продовольственный магазин, мини - проекты | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |
| 13 | Олимпиада здоровья | 2 | 1 | | практически е занятия | https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules |

| | | | | | | |
|-------|--|----|----|-----------------------|--|--|
| | | | | эталонными образцами. | | |
| Всего | | 20 | 14 | | | |
| Итого | | 34 | | | | |

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Курс будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников - их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по курсу «Две недели в лагере здоровья» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина

- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по курсу, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Уровень результатов работы по курсу:

Первый уровень результатов — *приобретение школьником социальных знаний* (формирование рабочей атмосферы в среде участников курса внеурочной деятельности, создание ситуации успеха)

Второй уровень результатов — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (формирование ответственного отношения к своему здоровью)

Третий уровень результатов — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни)