

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: [so\\_cu\\_sch10zhg@samara.edu.ru](mailto:so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru)

«ПРОВЕРЕНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 10  
Е.А.Шер  
Приказ № 104-од  
от « 29 » августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Две недели в лагере здоровья»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2012).

**Цель курса:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач:**

- знакомство учащихся с методом научного познания и методами исследования объектов и явлений окружающего мира;
- формирование у учащихся знаний о физических величинах как о способе описания закономерностей физических явлений и свойств физических тел;
- формирование у учащихся умения наблюдать и описывать явления окружающего мира, выявлять главное, обнаруживать закономерности и делать выводы;
- овладение общенаучными понятиями: явление, проблема, гипотеза, вывод;
- научиться пользоваться лабораторным оборудованием для проведения опытов, экспериментов;
- формировать умения учащихся практически исследовать природные объекты;
- научить детей быть любознательными, наблюдательными, учить отгадывать тайны природы, тайны вещества.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- 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.

Учебный курс предназначен для обучающихся начальных классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**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 программы 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 программы 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 программы 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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Здравствуй, дорогой друг! Самые полезные продукты.**

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

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

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом.** Соблюдение режима питания. Составление меню для будущих спортсменов.

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

**Блюда из зерна.** Блюда из зерна. О хлебе. «Секреты обеда»

**Молоко и молочные продукты.** Молоко и молочные продукты.

**Что можно есть в походе.** Что можно есть в походе.

**Вода и другие полезные напитки.** Вода и другие полезные напитки.

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

**Дары моря.** Дары моря.

**Необычное путешествие.** Необычное путешествие. Кулинарное путешествие по России.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	количество часов	
		теория	практика
1	Здравствуй, дорогой друг!	1	
2	Из чего состоит наша пища	2	1
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	2
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	1
5	Где и как готовят пищу?	1	1
6	Блюда из зерна	1	1
7	Молоко и молочные продукты	2	1
8	Что можно есть в походе	1	1
9	Вода и другие полезные напитки	1	1
10	Что и как можно приготовить из рыбы	1	1
11	Дары моря	1	1
12	Необычное путешествие	3	2
13	Олимпиада здоровья	2	1
	Всего	20	14
	Итого	34	

### Формы и виды организации внеурочной деятельности

Программа 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 программе «Формула правильного питания» 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 программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Уровень результатов работы по программе**

**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* (проведение интерактивных занятий, тематических конкурсов)

**Третий уровень результатов** — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (организация открытого мероприятия по теме здоровое питание на параллель)