

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

«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)