

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  
М.В. Козлова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директора ГБОУ СОШ № 10  
Е.А. Шер  
Приказ № 101-од  
от « 29 » августа 2025 г

**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

| №<br>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)