

· «Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____/ Галиева А.А./

« ____ » _____ 2025 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Старо-Уруссинская
СОШ» _____ / Муртазина А.Т. /

Приказ

№ ____ от « ____ » _____ 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по направлению ЗОЖ
«Разговор о правильном питании»
срок реализации 1 год
2025-2026 год
возраст обучающихся -9 лет
3 класс
Сунгатуллиной Зульфий Римовны

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Две недели в лагере здоровья.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составленная на основе авторской программы Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г реализуется в полном объеме в условиях равномерного распределения учебного времени по модулям. Большее количество часов предусмотрено на работу с детьми в каникулярное время при организации спортивных соревнований, экскурсий, познавательных игр, олимпиад, викторин.

Целью реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях, в соответствии с требованиями основной образовательной программой МБОУ «Старо-Уруссинская СОШ» на уровне начального общего образования.

Главными задачами реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Технологии, используемые при организации занятий: технология развивающего обучения, учебно-игровой деятельности, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проектная технология.

Результат предусматривает: умение обучающихся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать полезные продукты для здоровья, выполнять правила здорового питания, вести здоровый образ жизни.

Учебное пособие: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

Электронные образовательные ресурсы:

«Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru

**Планируемые результаты освоения внеурочного курса
«Разговор о правильном питании»**

Планируемые результаты	
Личностные УУД	
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> • становление ценностного отношения к своей Родине - России; • первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; • интерес к новому содержанию и новым способам познания; • представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня; • представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья; • представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; • имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; • устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом.	<i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i> • оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; • стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, • осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
Метапредметные	
Познавательные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя	<i>Обучающиеся получат возможность научиться:</i> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать

	полученную информацию.
Регулятивные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	<i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i> • самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы; • отличать верно выполненное задание от неверного; • совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей
Коммуникативные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; • проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; • формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; • оценивать свой вклад в общий результат	<i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i> • аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; • с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия • допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии; • осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;	• ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

• различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи; • выделять полезные продукты и составлять рациональное меню; • ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • соблюдать правила и основы рационального питания • понимать роль правильного питания для здоровья человека; • соблюдать правила питания; • выполнять санитарно-гигиенические требования питания; • соблюдать правила культуры поведения за столом; • составлять меню приёма пищи; • соблюдать режим питания.	• различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме. • правильно питаться; • отличать полезные продукты от вредных для здоровья; • соблюдать правила этикета за столом; • вести здоровый образ жизни.
---	---

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
на 2025-2026 учебный год**

3 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата план	Дата факт
1.	Введение	1		
2.	Практическая работа.	1		
3.	Из чего состоит наша пища	1		
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1		
5.	Что нужно есть в разное время года	1		
6.	Оформление дневника здоровья	1		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
9	Конкурс кулинаров	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
11	Составление меню для спортсменов	1		
12	Оформление дневника «Мой день»	1		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	Где и как готовят пищу	1		
15	Экскурсия в столовую.	1		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		
18	Игра накрываем стол	1		
19	Молоко и молочные продукты	1		
20	Экскурсия на молокозавод	1		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
22	Молочное меню	1		
23	Блюда из зерна	1		
24	Путь от зерна к батону	1		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
27-28	Выпуск стенгазеты	2		
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1		
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3		
34	Подведение итогов	1		