

Муниципальное общеобразовательное учреждение Давыдовская средняя школа  
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
начальных классов.  
Руководитель ШМО  
Кирькина М.В. \_\_\_\_  
Протокол № 4  
от «27» августа 2024 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УВР  
Червякова И.А. \_\_\_\_  
«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»:  
Директор  
МОУ Давыдовская сш  
Костин Г.Н. \_\_\_\_  
«\_30» августа 2024 г.  
Приказ № 76

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**(направление: спортивно-оздоровительное)**

**«Разговор о правильном питании»**  
**3 класс**

Количество часов в год/неделю: 17 /05

Учитель первой категории  
**Горбунова Светлана Павловна**

**2024-2025 учебный год**

## **Пояснительная записка**

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 МОУ Давыдовской сш на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МОУ Давыдовской сш.

**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.

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

**Планируемые личностные и метапредметные результаты**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Личностные УУД</b>	
<p><i>У обучающегося будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к своей Родине - России;</li> <li>• первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;</li> <li>• интерес к новому содержанию и новым способам познания;</li> <li>• представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;</li> <li>• представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;</li> <li>• представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</li> <li>• имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</li> <li>• устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом.</li> </ul>	<p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</li> <li>• негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ;</li> <li>• стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости,</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	
<b>Познавательные УУД</b>	

<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу</li> <li>• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;</li> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</li> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы;</li> <li>• отличать верно выполненное задание от неверного;</li> <li>• совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей</li> </ul>
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;</li> <li>• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;</li> <li>• формулировать краткосрочные и долгосрочные цели</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для</li> </ul>

<p>(индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</li> <li>• оценивать свой вклад в общий результат</li> </ul>	<p>построения действия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
---	---

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Обучающийся научится</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;</li> <li>• различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;</li> <li>• выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;</li> <li>• ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• соблюдать правила и основы рационального питания</li> <li>• понимать роль правильного питания для здоровья человека;</li> <li>• соблюдать правила питания;</li> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования питания;</li> <li>• соблюдать правила культуры поведения за столом;</li> <li>• составлять меню приёма пищи;</li> <li>• соблюдать режим питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>• различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.</li> <li>• правильно питаться;</li> <li>• отличать полезные продукты от вредных для здоровья;</li> <li>• соблюдать правила этикета за столом;</li> <li>• вести здоровый образ жизни.</li> </ul>

## **Содержание программывнеурочногочурса «Разговор о правильном питании» 3 класс (17 часов)**

### **Давайте познакомимся (1ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

### **Из чего состоит наша пища (2 ч.)**

Из чего состоит наша пища.Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

### **Здоровье в порядке – спасибо зарядке(1 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

### **Закаляйся, если хочешь быть здоров(1 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.Как правильно составить свой рацион питания.

### **Где и как готовят пищу (2 ч.)**

Где и как готовят пищу.Экскурсия в школьную столовую.Как правильно хранить продукты.Как правильно накрыть на стол.Как вести себя за столом..

### **Блюда из зерна (2 ч.)**

Блюда из зерна.Путь от зерна к батонуКонкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Каша – пища наша.

### **Молоко и молочные продукты (1 ч.)**

Молоко и молочные продукты.Что можно приготовить из молока.Молочные продукты – вкусно и полезно.

### **Что можно есть в походе (1 ч)**

Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

### **Вода и другие полезные напитки (1 ч)**

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

### **Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч)**

Дары моря. Блюда из морепродуктов. Значение йода для организма. Меню из морепродуктов и рыбы.

### **Необычное путешествие (1 ч)**

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.

### **Олимпиада здоровья (1 ч)**

Участие в конкурсах олимпиады здоровья.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1 ч.
2	Из чего состоит наша пища	2 ч.
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1 ч.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1 ч.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 ч.
6	Где и как готовят пищу	2 ч.
7	Блюда из зерна	2 ч.
8	Молоко и молочные продукты	1 ч.
9	Что можно есть в походе	1 ч.
10	Вода и другие полезные напитки	1 ч.
11	Что и как можно приготовить из рыбы	2 ч.
12	Необычное путешествие	1 ч.
13	Олимпиада здоровья	1 ч.
	Итого:	17 ч.

## Литература

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

2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

### Электронные образовательные ресурсы:

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Давайте познакомимся	1		
2-3	Из чего состоит наша пища	2		
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1		
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
7-8	Где и как готовят пищу	2		
9-10	Блюда из зерна	2		
11	Молоко и молочные продукты	1		
12	Что можно есть в походе	1		
13	Вода и другие полезные напитки	1		
14	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
15	Дары моря	1		
16	Необычное путешествие	1		
17	Олимпиада здоровья	1		