

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовская область, Миллеровский район, село Ольховый Рог
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОЛЬХОВО-РОГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета школы
протокол №1 от 28.08.2025
Председатель Педагогического
Совета _____ О.Н. Овчарова

Согласовано
Зам. директора
_____ Е.А. Слабченко
28.08.2025

Утверждаю.
Директор МБОУ
Ольхово-Рогской СОШ
Приказ № 143 от 28.08.2025
_____ О.Н. Овчарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Правильное питание»

для обучающихся 3 класса

с. Ольховый Рог

2025г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Разговор о правильном питании**» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципальной бюджетной общеобразовательной организации «Средняя школа №25» с учётом Примерной программы начального общего образования «Азбука правильного питания» М. М. Безруких, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013. Предназначена для использования в работе с детьми младшего школьного возраста.

Основная **цель** программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

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

Основные принципы, на которых построена программа:

принцип развивающего обучения. Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития детей, индивидуального подхода к учащимся: системность, принцип «спирали», принцип «от простого - к сложному», увеличение объема материала от класса к классу.

принцип доступности. Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов и операций логического и речевого мышления с целью их полного понимания.

Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

деятельностный принцип. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности.

Программа курса введена в часть учебного плана, формируемого ОУ в рамках **общеинтеллектуального направления**, выходит за рамки общеобразовательной программы, направлена на:

- разностороннее раскрытие индивидуальных способностей ребенка, самостоятельный творческий поиск.
- развитие у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в практической деятельности.
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить и проверять гипотезы.
- умение аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- расширение знаний, учащихся о закономерностях родного языка и представлению по математике, литературе.

Технологии организации внеурочной деятельности:

- уровневая дифференциация
- проблемное обучение
- моделирующая деятельность
- поисковая деятельность
- информационно-коммуникационные технологии
- здоровье сберегающая технология

Основные формы работы: занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Формы проведения занятий:

- игра;
- беседа;
- диалог;
- дискуссия;
- тренинги;
- диагностика;
- викторины;
- конкурсы;

- турниры;
- работа над проектами;
- работа с литературой;
- работа в библиотеке;
- защита проектов;
- онлайн экскурсии;
- выставки-отчеты

Программа данного курса представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения (135 часов): I класс - 33 часа, II класс -34 часа, III класс -34 часа, IV класс -34 часа.

Формы представления результатов.

Участие в международных, городских, районных конкурсах интеллектуалов, олимпиадах, марафонах (командное и индивидуальное первенство), пополнение личного портфолио результатами.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании».

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (навыки приема пищи, влияние пищи на рост и развитие ребенка, разнообразие питания как основа сбалансированного питания и т. п.), первичного понимания культуры и гигиены питания. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человек,), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования:

Личностных результатов:

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

- ✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- ✓ *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий.
- ✓ Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- ✓ Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- ✓ Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ✓ Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- ✓ Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ Слушать и понимать речь других.
- ✓ Составлять и анализировать текст.
- ✓ Строить собственные высказывания и суждения.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметных результатов:

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3. Содержание курса внеурочной деятельности:

Выполнение программы «Разговор о правильном питании» рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Культура и гигиена питания. (10 ч)

Режим питания.

Навыки приема пищи.

Влияние пищи на рост и развитие ребенка.

Индивидуальные предпочтения в питании.

Режим употребления жидкости.

Целебные источники и минеральные воды.

Что нельзя есть в детском возрасте и почему.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания.

Виды кулинарной обработки.

Способы хранения пищи.

Продукты питания. Витамины, минералы. (12 ч)

Поставщики витаминов – овощи.

Лук – от семи недуг.

Фрукты – солнечные плоды.

Сухофрукты.

Ценность меда.

Ягоды – витаминный клад.

Наш друг – молоко.

Кисломолочные продукты.

Крупы.

Мясо, мясопродукты.

Рыба и морепродукты.

Яйца, масла.

Безопасное питание. (12 ч)

Аппетит.

Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.

Ожирение – враг человека.

Пищевые диеты.

Что это такое?

Питание во время болезни и после.

Питание при аллергии.

Пищевые отравления.

Гельминтозы.

Энергетическая ценность питания ученика.

Питание при умственных нагрузках.

Питание при занятиях спортом.

Практическая работа «Составление меню для школьника».

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Тематический план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Культура и гигиена питания.	10
2.	Продукты питания. Витамины, минералы.	12
3.	Безопасное питание.	12
	Итого:	34

4. Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение курса

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
- Мультимедийная система.
- Учебно – методическое обеспечение

№	Автор, год издания	Название пособия	Вид пособия
1.	Безруких М. М., Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	«Азбука правильного питания»	Методическое пособие для учителя
2.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г	Разговор о здоровье и правильном питании.	Пособие для учителя
3.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	Разговор о правильном питании.	Методическое пособие для учителя,
4.	Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	Рабочая тетрадь для школьников,	Пособие для учителя

- Цифровые образовательные ресурсы:
 - ✓ uchi.ru .
 - ✓ znanio.ru
 - ✓ infourok.ru
 - ✓ yaklass.ru
 - ✓ prodlenka.org.
 - ✓ [Онлайн-читать.рф](http://online-chitatel.ru)
 - ✓ [Videourok.net](http://videourok.net)
- Интернет-ресурсы:
 - ✓ <http://prozagadki.ru/>
 - ✓ https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241

- ✓ https://znanio.ru/media/prezentatsiya_intellektualnyj_klub_myslitel_dlya_zanya_tij_po_vneurochnoj_deyatelnosti_2_4_klassy-141072
- ✓ <http://ddtcentr.edusite.ru/p34aa1.html>
- ✓ <http://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=489>

**5. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»
(34 часа, 1 ч. в неделю) 3 класс**

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Формы проведения	Дата проведения		Причина корректировки
				по плану	по факту	
Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч)						
1.	Режим питания.	1	Беседа	5.09		
2.	Навыки приема пищи.	1	Беседа	12.09		
3.	Влияние пищи на рост и развитие ребенка.	1	Мини -исследование	19.09		
4.	Индивидуальные предпочтения в питании.	1	Мини -исследование	26.09		
5.	Режим употребления жидкости	1	Беседа	3.10		
6.	Целебные источники и минеральные воды	1	Проект	10.10		
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему.	1	Беседа	17.10		
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1	Беседа	24.10		
9.	Виды кулинарной обработки	1	Беседа	7.11		
10.	Способы хранения пищи.	1	Мини -исследование	14.10		
Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)						
11.	Поставщики витаминов – овощи.	1	Беседа	21.11		
12.	Лук – от семи недуг.	1	Проект	28.11		
13.	Фрукты – солнечные плоды.	1	Мини -исследование	5.12		
14.	Сухофрукты.	1	Проект	12.12		
15.	Ценность меда.	1	Проект	19.12		
16.	Ягоды – витаминный клад.	1	Проект	26.12		
17.	Наш друг – молоко.	1	Мини -исследование	16.01		
18.	Кисломолочные продукты.	1	Проект	23.01		
19.	Крупы.	1	Проект	30.01		
20.	Мясо, мясопродукты.	1	Проект	6.02		
21.	Рыба и морепродукты.	1	Мини -исследование	13.02		

22.	Яйца, масла.	1	Проект	20.02		
Раздел III. Безопасное питание(12 ч)						
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.	1	Беседа	27.02		
24.	Ожирение – враг человека.	1	Беседа	6.03		
25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1		13.03		
26.	Питание во время болезни и после.	1	Беседа	20.03		
27.	Питание при аллергии.	1	Беседа	27.03		
28.	Пищевые отравления.	1	Беседа	10.04		
29.	Гельминтозы.	1	Беседа	17.04		
30.	Энергетическая ценность питания ученика.	1	Проект	24.04		
31.	Питание при умственных нагрузках.	1	Мини -исследование	8.05		
32.	Питание при занятиях спортом.	1	Мини -исследование	15.05		
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника».	1	Практическая работа	22.05		
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1	КВН			