

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя образовательная школа № 64  
Имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова»  
Ленинского района города Саратова**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Т.С. Зобнина/

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

МОУ «СОШ № 64»

\_\_\_\_\_/А.В. Сороченкова

30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ «СОШ № 64»

\_\_\_\_\_/А.Н. Хитун/

Приказ № 286 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 6-11 ЛЕТ  
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:  
В 3-4 классах 34 часа; В НЕДЕЛЮ 1 час.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2024 г.

## 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 МОУ «СОШ № 64» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МОУ «СОШ № 64 имени Героя Советского Союза имени И.В.Панфилова».

**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 (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;</li> <li>• принимать цель совместной</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 построения действия</li> <li>• допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию</li> </ul>

<p>деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценивать свой вклад в общий результат</li> </ul>	<p>партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>

## 2. Содержание тем учебного предмета.

### **Разнообразие питания (4ч)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### **Гигиена питания и приготовление пищи (5ч)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Рацион питания (16ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### **Этикет (4ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.

Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Из истории русской кухни (4ч)**

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

## **3. Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разнообразие питания.	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	4
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании».**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
<b>Разнообразие питания – 5 часа</b>				
1	Если хочешь быть здоров	2		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 5 часов</b>				
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
<b>Рацион питания – 16 часов</b>				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		
15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		
17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Каждому овощу – свое время	1		
<b>Этикет – 4 часа</b>				
26	Народные праздники, их меню	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Как правильно накрыть стол.	1		

29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1		
<b>Из истории русской кухни – 4 часа</b>				
30	Щи да каша – пища наша	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Что узнали, чему научились.	1		

### Литература

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

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

**для педагога:**

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 курса внеурочной деятельности  
на 2024/2025 учебный год  
3 класс, 17 часов**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма проведения занятия	Применяемый ЭОР, ЦОР (ссылка)	Воспитательный аспект занятия
1	Давайте познакомимся	1			Занятие-игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
2-3	Из чего состоит наша пища	2			Тестирование, практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Формирование культуры труда и совершенствование трудовых навыков
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1			Тестирование, практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		11.11	Конкурс	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		25.11	Занятие-игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
7-8	Где и как готовят пищу	2			Тестирование, практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks</a>	Способствовать формированию любознательности, сообразительности
9-10	Блюда из зерна	2			Практическое занятие	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/</a>	Воспитание умения проявлять инициативу с целью получения новых знаний

						<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">two-weeks</a>	
11	Молоко и молочные продукты	1			Занятие – игра. Тестирование	<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks</a>	Воспитывать бережное отношение к богатой культуре народа и осознание себя ее наследниками
12	Что можно есть в походе	1			Занятие – игра. Тестирование	<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
13	Вода и другие полезные напитки	1			Дискуссия	<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks</a>	Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам
14	Что и как можно приготовить из рыбы	1			Практическое занятие	<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks</a>	Формировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне
15	Дары моря	1			Занятие – игра. Тестирование	<a href="https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks</a>	Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений
16	Необычное путешествие	1			Занятие - путешествие		Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.
17	Олимпиада здоровья	1			Олимпиада		Воспитывать умение общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

## 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)