

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово-Несветайского района
«Авиловская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Авиловская СОШ»)

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
МБОУ «Авиловская
СОШ»
Протокол № 2
от 27.08.2025 г

«УТВЕРЖДЕНО

»

Приказ № 164
от 27.08.2025 г.
Директор МБОУ
«Авиловская
СОШ»
С.В. Петров

подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Формула здорового питания»
для 3 класса начального общего образования
на 2025-2026 учебный год

х. Авилов, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула здорового питания» для 3 класса на 2025-2026 учебный год составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного стандарта начального общего образования;
- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- учебного плана МБОУ «Авиловская СОШ» на 2025-2026 учебный год;
- годового учебного календарного графика МБОУ «Авиловская СОШ» на 2025-2026 учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Авиловская СОШ»;
- положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ «Авиловская СОШ».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- 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.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Место курса в учебном плане.

В учебном плане МБОУ «Авиловская СОШ» и в рабочей программе на изучение внеурочной деятельности «Формула здорового питания» в 3 классе отведено 1 час в неделю - 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся (2ч.)

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

Из чего состоит наша пища (6 ч.) Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.) Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки» Праздник
«Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.) Молоко
и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- 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; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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.

Метапредметные результат

Регулятивные УУД Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией; работать по предложенному учителем плану. **Обучающийся получит возможность научиться:**

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные УУД Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- 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.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья; соблюдать правила этикета за столом; вести здоровый образ жизни.

Основные формы работы:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	2
2	Из чего состоит наша пища	6
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4
6	Где и как готовят пищу	6
7	Блюда из зерна	5
8	Молоко и молочные продукты	6
	ВСЕГО	34

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Давайте познакомимся. Вводное занятие.	1	01.09	
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	08.09	
3	Из чего состоит наша пища.	1	15.09	
4	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	22.09	
5	Как происходит распознавание вкуса.	1	29.09	
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	06.10	

7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	13.10	
8	Что нужно есть в разное время года.	1	20.10	
9	Овощи и их польза.	1	10.11	
10	Урок-игра «Лесное лукошко».	1	17.11	
11	Как правильно есть.	1	24.11	
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	01.12	
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	08.12	
14, 15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	15.12 22.12	
16, 17	Как правильно составить свой рацион питания.	2	29.12 12.01	
18	Где и как готовят пищу.	1	19.01	
19	Экскурсия в школьную столовую.	1	26.01	
20	Как правильно хранить продукты.	1	02.02	
21	Как правильно накрыть на стол.	1	09.02	
22	Как вести себя за столом.	1	16.02	
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	02.03	
24	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	16.03	
25	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	23.03	
26	Плох обед, если хлеба нет.	1	06.04	
27	Полдник. Время есть булочки.	1	13.04	
28	Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1	20.04	
29	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.	1	27.04	
30	Витамины от простуды	1	04.05	
31	Молоко и молочные продукты. Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	11.05	
32	Что можно приготовить из молока.	1	18.05	
33	Молочные продукты –вкусно и полезно. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1	25.05	
34	Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».	1		
	Всего	34		

