

**Октябрьский район п. Каменоломни**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**гимназия № 20 имени С. С. Станчева**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 30.08.2021 № 278  
\_\_\_\_\_ Л. А. Бутова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основам здорового питания

Уровень начального общего образования: 3 «Б» класс

Количество часов в неделю: 1 час, всего: 32 часа

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по основам здорового питания и авторской программы начального общего образования по курсу основы здорового питания УМК «Школа России»,  
Учебник Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» 3 класс для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Nestle 2020 с.55: ил.

Учитель: Жуковская Светлана Ивановна \_ / \_\_\_\_\_ /

2021- 2022 учебный год

## Раздел № 1

### Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 34 часа для обязательного изучения учебного предмета основы здорового питания в 3 классе из расчёта 1 час в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года учебные часы попадают на праздничные дни ( 08.03, 03.05, 10.05) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету музыки в 3 классе.

В связи с изменениями, которые вносятся в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

## Раздел № 2

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

#### 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 получают 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 результаты**

***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.

### Раздел № 3

#### Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Раздел №1</b>  <b>Давайте познакомимся (2ч.)</b>	2ч	Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	<b>Организация</b> индивидуальных, коллективных выступлений, импровизации ; групповые	Знакомство с рабочей тетрадью Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания «Две недели в лагере здоровья»
2	<b>Раздел №2</b>  <b>Из чего состоит наша пища</b>	6 ч.	Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм. Практическая работа «Готовим себе завтрак».	Практическое занятие с элементами игр	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.

3	<b>Раздел №3 Здоровье в порядке – спасибо зарядке</b>	2 часа	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.  «О России петь — что стремиться в храм»	<b>Организация</b> индивидуальных, коллективных выступлений, импровизации ; работа в парах и группах	<i>Определяют и формулируют</i> цель деятельности на занятие с помощью учителя;  <i>проговаривают</i> последовательность действий на занятие.
4	<b>Раздел №4  Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	<b>5ч.</b>	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».	Лекция, занятие с элементами игр	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания
5	<b>Раздел №5  Где и как готовят пищу</b>	5 часов	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 вилкой.	<b>Организация</b> индивидуальных, коллективных выступлений, импровизации ; работа в парах и группах	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «кулинарный глобус».
6	<b>Раздел №6  Блюда из зерна</b>	5 часов	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону Конкурс пословиц « Хлебушко	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». Полезность продуктов, получаемых из зерна.

			<p>– калачу дедушка».</p> <p>Игра – конкурс «Хлебопеки»</p> <p>Праздник «Хлеб – всему голова».</p> <p>Каша – пища наша.</p> <p>Оформление проекта « Хлеб – всему голова</p>		Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.
7	<b>Раздел №7</b> <b>Молоко и молочные продукты (6 ч.)</b>	8 часа	<p>Молоко и молочные продукты. Пейте, дети, молоко будете здоровы!</p> <p>Что можно приготовить из молока.</p> <p>Молочные продукты –вкусно и полезно.</p> <p>Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».</p> <p>Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».</p>	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.

Раздел № 4

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Давайте познакомимся (2ч.)	2	Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	1	07.09	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2			Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	1	14.09	
3	Раздел №2 Из чего состоит наша пища	6 ч.	Из чего состоит наша пища	1	21.09	-развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;  - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
4			Из чего состоит наша пища	1	28.09	
5			Как питательные вещества влияют на наш организм.	1	05.10	
6			Как питательные вещества влияют на наш организм.	1	12.10	
7			Что нужно есть в	1	19.10	



8			разное время года			
			Что нужно есть в разное время года	1	26.10	
9	Раздел №3 Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2 часа	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	09.11	
10			Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	16.11	
11	Раздел №4  Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4 часа	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	23.11	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — 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.
12			Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		30.11	
13			Как правильно составить свой рацион питания	1	07.12	
14			Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	14.12	
15	Раздел №5  Где и как готовят пищу	5 часов	Где и как готовят пищу.	1	21.12	— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
16			Экскурсия в школьную столовую.	1	28.12	
17			Как правильно хранить продукты.	1	11.01	
18			Как правильно накрыть на стол.	1	18.01	
19			Как вести себя за	1	25.01	

			столом.			
20	<b>Раздел №6</b> <b>Блюда из зерна</b>	5 часов	Блюда из зерна	1	01.02	
21			Путь от зерна к батону Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».	1	08.02	
22			Игра – конкурс «Хлебопеки» Праздник «Хлеб – всему голова».	1	15.02	
23			Каша – пицца наша.	1	22.02	
24				Оформление проекта « Хлеб – всему голова	1	
25	<b>Раздел №7</b> <b>Молоко и</b> <b>молочные</b> <b>продукты (6 ч.)</b>	8 часа	Молоко и молочные продукты.	1	15.03	оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;  развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;  - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры
26			. Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	22.03	
27			. Что можно приготовить из молока	1	05.04	

<b>28</b>			Молочные продукты –вкусно и полезно	1	12.04	личности.
<b>29</b>			Оформление плаката «Молоко и молочные продукты	1	19.04	
<b>30</b>			Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1	26.04	
<b>31</b>			Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание	1	17.05	
<b>32</b>			Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание	1	24.05	

## Раздел № 5

### Лист корректировки.

Предмет музыка

Класс 3 «Б»

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

**Раздел №6****Аннотация.**

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по основам здорового питания	3 «Б»	Учебник Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» 3 класс для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Nestle 2020 с.55: ил.	32	Жуковская Светлана Ивановна

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ / Криволицкая И.Е.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.