

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Кузоватовский район"

МОУ СШ с.Кивать им. д.т.н. А.И.Фионова


РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Латышева О.Н.
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Гремина О.И.
Приказ №133-ОД
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(общеинтеллектуальное *направление*)
3 класс

с.Кивать 2025

Планируемые результаты изучения учебного 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.

**Содержание программы внеурочного курса «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 батону Конкурс 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.