

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ПЕРВОУРАЛЬСК

МАОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО  
на ШМО начальных  
классов

*Гар*  
А.Р. Гиниатова  
Приказ № 364-од  
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УР

*С.З. Бородина*  
С.З. Бородина  
Приказ №364-од

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ

*В. Щербакова*  
В. Щербакова  
Приказ №364-од  
от «29» августа 2025 г.

СОВЕТСКОЕ

СОВЕТСКОЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школа здорового питания  
для обучающихся 3 классов

БНС

Составила: учитель Бородина С.Е.

г.т. Первоуральск, 2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Школа здорового питания» 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 «Школа здорового питания», 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 «Школа здорового питания» является усвоение содержания «Школа здорового питания» 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 МБОУ «Лицей №5» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Школа здорового питания» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МАОУ СОШ №12.

**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.

**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)

### **Планируемые результаты освоения внеурочного курса «Школа здорового питания»**

#### **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</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,</li></ul>

<p>укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p>
<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 получат 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</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получат 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</li> </ul>

<p>новые учебные задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</li> </ul>	<p>эмоциональную оценку деятельности товарищей</p>
---	--

### **Коммуникативные УУД**

<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 деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</li> <li>• оценивать свой вклад в общий результат</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получат 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 партнера в общении и взаимодействии;</li> <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</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> </ul>

<p>составлять рациональное меню;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• 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>
--	---

## **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.

на 2025/26 учебный год

3 класс, 17 часов

№	Название темы	Кол -во час ов	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			Тестирован ие, практическа я 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			Тестирован ие, практическа я 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			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			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			Тестирован ие, практическа я 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="#">two-weeks</a>	
11	Молоко и молочные продукты	1			Занятие – игра. Тестирование	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/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/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/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/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/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/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/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/teachers/materials/presentation/two-weeks">https://www.prav-pit.ru/teachers/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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443703

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен С 30.04.2025 по 30.04.2026