МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Администрация г.Шахты Ростовской области
МБОУ ООШ №28 г.Шахты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____Яковлева Е.В. Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	_____ Суханова Н.Б. Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	_____Цапенко Д.В. Приказ № 88 от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

для обучающихся 3 класса

Подписано цифровой подписью: Цапенко Д.В
Дата: 2026.08.28 14:51:41 +03'00'

г. Шахты 2026 г.

Основы здорового питания

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 3 класса разработана в соответствии с

- Федеральным государственным стандартом (ФГОС) начального общего образования второго поколения (утвержден Минобрнауки);
- «Концепцией духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» /зарегистрировано в Минюсте РФ 6 октября 2020 г. Регистрационный № 60252/;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Сборником программ внеурочной деятельности: 1-4 классы под ред. Н.Ф. Виноградовой. М: вентана Граф, 2017г.
- Планом внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 28 на 2026-2027 учебный год
- Учебным планом МБОУ ООШ № 28 на 2026-2027 учебный год;
- Уставом МБОУ ООШ № 28;
- Локальным актом школы «Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу и внеурочной деятельности)».

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончанию изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

*умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

*умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

*умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

*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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

*характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

*находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — и
спользовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

*общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

*анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

*оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

*планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

*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;

*представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

*применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

*организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
*применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знания детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Содержание программы

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- Важность правильного питания.
- Самые полезные продукты
- Самые вредные продукты и добавки
- Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- Что такое жажда.
- Спорт и правильное питание.
- Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- Практическая работа «Я эксперт»
- Как сервировать стол.
- Проектная работа «Каша – еда наша»
- Практическая работа «Как составить меню недели»
- Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- Безопасность на кухне.

Место в учебном плане

Общее количество часов курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» в 3 классе составляет 35 часов за год, 1 час в неделю.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

№/№	Тема занятия	Дата план.	Дата факт.
1.	Важность правильного питания	02.09	
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов	09.09	
3.	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	16.09	
4.	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	23.09	
5.	Представление о ценности здоровья.	30.09	
6.	Значение правильного питания.	07.10	
7.	Представление о вредных пищевых добавках.	14.10	
8.	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа	21.10	
9.	Овощи и их польза.	11.11	
10.	Что нам осень принесла.	18.11	
11.	Урок-игра «Лесное лукошко»	25.11	
12.	Как правильно есть.	02.12	
13.	Как сервировать стол.	09.12	
14.	Как сервировать стол.	16.12	
15.	Из чего варят каши.	23.12	
16.	Как сделать кашу вкусной?	30.12	
17.	Проектная работа «Каша – еда наша»	13.01	
18.	Плох обед, если хлеба нет.	20.01	
19.	Полдник. Время есть булочки	27.01	
20.	Пора ужинать.	03.02	
21.	Практическая работа «Как составить меню недели»	10.02	
22.	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	17.02	
23.	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	24.02	
24.	Фармацевтика – аптечные витамины.	03.03	
25.	Что такое жажда. Как утолить жажду.	10.03	
26.	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	17.03	
27.	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	24.03	
28.	Спорт и правильное питание.	07.04	
29.	Где и как готовят пищу.	14.04	
30.	Безопасность на кухне.	21.04	
31.	Хлеб – всему голова.	28.04	
32.	Кто работает на ферме?	05.05	
33.	Молоко и молочные продукты.	12.05	
34.	Польза кисло-молочных продуктов для организма человека	19.05	
35.	Подведение итогов учебного года	26.05	