ГБОУ СОШ № 10
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова города
Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: cu_sch10zhg@63edu.ru

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по ВР
Е.Н. Клопова

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 10
Е.А. Шер
Приказ № 110/5-од
от «31» августа 2026 г

ЭП

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 10,
CN=Е.А. Шер,
E=cu_sch10zhg@63edu.ru
2026.08.31 13:30:11+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач про-цесса воспитания.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать навыки ЗОЖ, в том числе привычки правильного питания, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

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

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях как своей страны, так и других стран.

На проведение курса внеурочной деятельности в начальной школе «Разговор о правильном питании» отводится 1 ч в неделю, 34 ч в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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 курса 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 курса 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;

— использовать 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 курса 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.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности», включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей Программы воспитания: «Профориентация», «Предметно-пространственная среда», «Социальное партнерство (ДОО)».

- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в Программе воспитания;

- планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: Проблемноценностное общение.

- реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями, конкретизированными в Программе воспитания: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, экологическое воспитание.

- возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);

- высокой степени самостоятельности школьников в проектноисследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

- ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается Программой воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. *Если хочешь быть здоровым (1 час).* Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала (бумаги).

Тема 2. *Самые полезные продукты (3 часа).* Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов. Тема 3. Как правильно есть. (4 часа) Гигиена питания. Режим питания. Понятие - рациональное питание.

Тема 4. *Удивительное превращение пирожка (2 часа).* Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа).* Ежедневное меню.

О кашах. Правила приготовления каши.

Тема 6. *Плох обед, если хлеба нет (2 часа).* О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Тема 7. *Время есть булочки (2 часа).* Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Тема 8. *Пора ужинать (2 часа).*Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Тема 9. *Где найти витамины весной (2 часа).*Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

Тема 10. *Как утолить жажду (2 часа).* Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Тема 11. *Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа).* Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Тема 12 . *Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов).*Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш. Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Тема 13. *Каждому овощу своё время (5часов).* Как картофель « завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат. Витамины в бочке. Зимний салат « фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца).

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	количество часов	
		теория	практика
1.	Если хочешь быть здоровым.	1	
2.	Самые полезные продукты.	2	1
3.	Как правильно есть.	2	2
4.	Удивительные превращения пирожка.	1	1
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	1
6.	Плох обед, если хлеба нет.	1	1
7.	Время есть булочки.	1	1
8.	Пора ужинать.	1	1
9.	Где найти витамины весной.	1	1
10.	Как утолить жажду.	1	1
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1
12.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2	3
13.	Каждому овощу своё время.	3	2
	Всего	18	16
	Итого	34 ч.	

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Курс будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников - их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

• фронтальный метод;

• групповой метод;

• практический метод;

• познавательная игра;

• ситуационный метод;

• игровой метод;

• соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» через использование таких форм работы, как:

• чтение, обсуждение, дискуссия;

• экскурсии в продовольственный магазин;

• встречи с интересными людьми;

• практические занятия;

• творческие домашние задания;

• праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

• конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

• викторина;

• ярмарки полезных продуктов;

• сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

• мини - проекты;

• совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по курсу, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (формирование рабочей атмосферы в среде участников курса внеурочной деятельности, создание ситуации успеха).

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (формирование ответственного отношения к своему здоровью, навык убеждения с целью формирования принципов ЗОЖ в семье и кругу знакомых).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни, проведение просветительских мероприятий для учащихся, в том числе с привлечением родителей и специалистов сферы питания и здравоохранения).