

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Первомайской СОШ
Приказ от «28» августа 2025 № 72
_____ Кладива Г.В.
(подпись)



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука питания»
2025-2026 учебный год**

Уровень общего образования (класс): 3 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 34 (1 час в неделю)

Педагог: Жарова Светлана Александровна

Категория: _____

Направленность: Проектно –исследовательская деятельность

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- иметь представления о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление об умении соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека; □ иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов; □ умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

2. Содержание курса «Азбука питания»

Поговорим о продуктах

Темы занятий: «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

Гигиена питания

Темы занятий: «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах. просмотр кинофильмов; экскурсия

Режим питания (

Темы занятий: «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

Витамины круглый год

Темы занятий: «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах. просмотр кинофильмов.

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2025-2026 учебный год количество часов по внеурочной деятельности в 3 классе составляет 1 час в неделю – 34 часа в год.

Календарно-тематическое планирование курса «Азбука питания» в 2025-2026 учебном году. 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Давайте познакомимся	1	02.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	09.09	
3	Белки, углеводы и жиры	1	16.09	
4	Витамины и минеральные вещества	1	23.09	
5	Составление меню.	1	30.09	
6	Что нужно есть в разное время года	1	07.10	
7	Блюда для холодного и жаркого время года	1	14.10	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	21.10	
9-10	Оформление стенгазеты «Состав пищи. Меню»	2	11.11-18.11	
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	25.11	
12	Составление меню из рыбы.	1	02.12	
13	Дары моря.	1	09.12	
14	Экскурсия в рыбный магазин	1	16.12	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов	1	23.12	

	ограничен.			
16	Где и как готовят пищу. Как раньше готовили пищу на Руси.	1	30.12	
17	Экскурсия в школьную столовую.	1	13.01	
18-19	Столовая и кухонная посуда. Бытовая техника.	2	20.01-27.01	
20	Как правильно накрыть стол.	1	03.02	
21-22	Предметы сервировки стола	2	10.02-17.02	
23-24	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.	2	24.02-03.03	
25-26	Встреча с технологом молочного комбината. Что такое сепаратор.	2	10.03-17.03	
27	Люди каких профессий работают на ферме.	1	24.03	
28	Блюда из зерна.	2	07.04	
29-30	Механизмы, помогающие хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай.	2	14.04-21.04	
31	Сюжетно-ролевая игра «На кухне».	1	28.04	
32-33	Разгадывание кроссворда «Федорино горе».	2	05.05-12.05	
31-34	Конкурс загадок. <i>Подведение итогов.</i>	4	19.05-26.05	

СОГЛАСОВАНО:

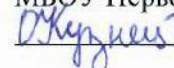
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 28.08.2025 г.


Подпись _____
председателя

Кладиева Г.В.
педагогического

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ
 /Кузнецова О.Ю./

совета

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись