

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

Рабочая программа
начального общего образования внеурочного учебного курса
«Секреты правильного питания»

2025- 2026 учебный год

Уровень общего образования (класс): **4 класс**

Количество часов: 32 часа

Педагог: Сухарева Наталья Владимировна

Категория: соответствие занимаемой должности

Направленность: проектно-исследовательская деятельность

С. Первомайское

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и с учётом ООП начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21

от 27.09.2021 г.), программы воспитания.

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Программа «Секреты правильного питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме внеурочной деятельности.
- Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.
- Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 4 класса составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся

Согласно требованиям ФГОС и в соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2025-2026 учебный год количество часов внеурочной деятельности «Секреты правильного питания» в 4 классе составляет 1 час в неделю -34 часов в год.

В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями (Постановление Правительства РФ от 04.10.2024 г. № 1335 «О переносе выходных дней в 2025 году», и проект постановления Правительства РФ, подготовленный Минтрудом России 1 июля 2025 года «О переносе выходных дней в 2026 году») осуществлено уплотнение учебного

материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 32 часа.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания»

В результате изучения курса «Секреты здорового питания» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания, необходимости соблюдения гигиены питания;
 - полезных продуктах питания;
 - структуре ежедневного рациона питания;
 - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
 - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
 - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.
- осознание необходимости правильно питаться ,
- - целостное восприятие термина «правильное питание»,
- - уважительное отношение к другому мнению,
- - принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- - формирование эстетических потребностей, чувств,
- - развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.
- - развитие интереса;
- - формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы).

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД: Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:

- Оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами освоения программы являются:

- Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил

санитарии и гигиены;

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.
-

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Здоровье — это здорово	3
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	5
3	Режим питания.	2
4	Энергия пищи.	2
5	Где и как мы едим.	3
6	Ты — покупатель.	5
7	Ты готовишь себе и друзьям.	4
8	Кухни разных народов.	8

	ИТОГО	32 часа
--	--------------	----------------

-

Содержание программы

Раздел 1. Здоровье — это здорово – 3ч.

Здоровье — это здорово. Роль правильного питания в сохранении здоровья. Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

Раздел 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5ч.

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы. Витамины и минералы.

Раздел 3. Режим питания – 2 ч.

Режим питания. Типы режима питания.

Раздел 4. Энергия пищи – 2ч.

Энергия пищи. Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

Раздел 5. Где и как мы едим – 3 ч.

Где и как мы едим. Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

Раздел 6. Ты — покупатель – 5 ч.

Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

Раздел 8. Кухни разных народов – 8 ч

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Кулинарная история. Первобытная кулинария. Кулинария в древней Греции и Риме. Кулинария в Средние века. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Образы русской кухни в искусстве. Составляем формулу правильного питания. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы контроля.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»;
- конкурс кулинаров.

Воспитательные результаты распределяются по трем уровням:

Первый уровень:

- предполагает приобретение обучающимися новых знаний, опыта решения оздоровительных задач.

Второй уровень:

- предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к здоровьесбережению. Результат проявляется в активном использовании школьниками основ знаний правильного питания, приобретении опыта самостоятельного поиска, систематизации и оформлении интересующей информации.

-

Третий уровень:

- предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в

участии школьников в реализации социальных проектов по самостоятельно выбранному направлению.

Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах по разным направлениям.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов
1	1.09		Здоровье — это здорово.	1
2	8.09		Роль правильного питания в сохранении здоровья.	1
3	15.09		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	1
4	22.09		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки.	1
5	29.09		Жиры.	1
6	6.10		Углеводы.	1
7	13.10		Витамины и минералы.	1
8	20.10		Витамины и минералы.	1
9	10.11		Режим питания.	1
10	17.11		Типы режима питания.	1
11	24.11		Энергия пищи. Калорийность продуктов.	1
12	1.12		Влияние питания на внешность человека.	1
13	8.12		Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	1
14	15.12		Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	1
15	22.12		Общественное питание.	1
16	29.12		Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	1
17	12.01		Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.	1
18	19.01		Сроки хранения продуктов.	1
19	26.01		Учимся читать упаковку пищевых продуктов.	1
20	2.02		Полезные советы при покупке продуктов.	1
21	9.02		Ты готовишь себе и друзьям.	1
22	16.02		Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	1
23	2.03		Кулинарные секреты.	1

24	16.03		Сервировка стола.	1
25	23.03		Кухни разных народов.	1
26	6.04		Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	1
27	13.04		Кулинарная история. Первобытная кулинария.	1
28	20.04		Кулинария в древней Греции и Риме.	1
29	27.04		Кулинария в Средние века.	1
30	4.05		Как питались на Руси и в России.	1
31	18.05		Необычное кулинарное путешествие.	1
32	25.05		Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	1

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета

МБОУ Первомайской СОШ

№ 1 от 28.08.2025 г.

Г.В. Кладиева
Подпись

председателя

Кладиева Г.В.

педагогического

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ

О.Ю. Кузнецова /Кузнецова О.Ю./

совета

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.prav-pit.ru/> <http://school-collection.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Классная магнитная доска, интерактивная доска, колонки, компьютер, проектор. Мультимедиа.

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись

Раздел 3. Режим питания – 2 ч.

Режим питания. Типы режима питания.

Раздел 4. Энергия пищи – 2ч.

Энергия пищи. Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

Раздел 5. Где и как мы едим – 3 ч.

Где и как мы едим. Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

Раздел 6. Ты — покупатель – 5 ч.

Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

Раздел 8. Кухни разных народов – 8 ч

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Кулинарная история. Первобытная кулинария. Кулинария в древней Греции и Риме. Кулинария в Средние века. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Образы русской кухни в искусстве. Составляем формулу правильного питания. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы контроля.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»;
- конкурс кулинаров.

Воспитательные результаты распределяются по трем уровням:

Первый уровень:

- предполагает приобретение обучающимися новых знаний, опыта решения оздоровительных задач.

Второй уровень:

- предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к здоровьесбережению. Результат проявляется в активном использовании школьниками основ знаний правильного питания, приобретении опыта самостоятельного поиска, систематизации и оформлении интересующей информации.

-

Третий уровень:

- предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в участии школьников в реализации социальных проектов по самостоятельно выбранному направлению.

Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах по разным направлениям.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов
1	1.09		Здоровье — это здорово.	1
2	8.09		Роль правильного питания в сохранении здоровья.	1
3	15.09		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	1
4	22.09		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки.	1
5	29.09		Жиры.	1
6	6.10		Углеводы.	1
7	13.10		Витамины и минералы.	1
8	20.10		Витамины и минералы.	1
9	10.11		Режим питания.	1
10	17.11		Типы режима питания.	1
11	24.11		Энергия пищи. Калорийность продуктов.	1
12	1.12		Влияние питания на внешность человека.	1
13	8.12		Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	1
14	15.12		Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	1
15	22.12		Общественное питание.	1
16	29.12		Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	1
17	12.01		Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.	1
18	19.01		Сроки хранения продуктов.	1
19	26.01		Учимся читать упаковку пищевых продуктов.	1

20	2.02		Полезные советы при покупке продуктов.	1
21	9.02		Ты готовишь себе и друзьям.	1
22	16.02		Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	1
23	2.03		Кулинарные секреты.	1
24	16.03		Сервировка стола.	1
25	23.03		Кухни разных народов.	1
26	6.04		Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	1
27	13.04		Кулинарная история. Первобытная кулинария.	1
28	20.04		Кулинария в древней Греции и Риме.	1
29	27.04		Кулинария в Средние века.	1
30	4.05		Как питались на Руси и в России.	1
31	18.05		Необычное кулинарное путешествие.	1
32	25.05		Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	1

СОГЛАСОВАНО:

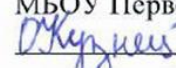
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 28.08.2025 г.

 Подпись
председателя

Кладиева Г.В.
педагогического

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ
 /Кузнецова О.Ю./

совета

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.prav-pit.ru/>

[http://school-
collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)

МАТЕРИАЛЬНО-

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Классная магнитная доска, интерактивная доска, колонки, компьютер, проектор.
Мультимедиа.

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись