

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Еделево Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от 28 августа 2023г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____М.В.Максимова 28 августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с.Еделево _____ О.Н.Пугачева Приказ № 44 о\д от 28 августа 2023 г.
--	--	---

### Рабочая программа

Наименование курса: **Разговор о правильном питании**

Класс: **3**

Уровень общего образования: **начальная школа**

Учитель начальных классов: **Селькова Ольга Васильевна**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 34 часа в год**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» 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.

Рабочую программу составила: **Селькова Ольга Васильевна**

**Планируемые результаты освоения курса  
«Разговор о правильном питании»**

<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 укрепления здоровья;</li> <li>• представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</li> <li>• имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и</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, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</li> </ul>

<p>практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом.</li> </ul>	
<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 получают 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</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают 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> </ul>

<p>задачей и условиями ее реализации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отличать верно выполненное задание от неверного;</li> <li>• совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей</li> </ul>
--	---

### 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</li> </ul>	<p><i>Обучающиеся получают 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> </ul>
---	---

<p>достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценивать свой вклад в общий результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
---	--

<p align="center"><b>Планируемые результаты</b></p>	
<p align="center"><b>Обучающийся научится</b></p>	<p align="center"><b>Обучающийся получит возможность научиться</b></p>
<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 составлять рациональное меню;</li> <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> </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> <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>

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| • соблюдать режим питания. |  |
|----------------------------|--|

## Содержание курса «Разговор о правильном питании»

### **Давайте познакомимся (1ч)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

### **Из чего состоит наша пища (5 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 (2 ч)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 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 (5 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 (3 ч)**

Молоко и молочные продукты. Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.

### **Что можно есть в походе (5 ч)**

Какую пищу можно найти в лесу?

Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

### **Вода и другие полезные напитки (2 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 (2 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 (Белки)	1 ч
3	Из чего состоит наша пища (Жиры)	1 ч
4	Из чего состоит наша пища (Углеводы)	1 ч
5	Как питательные вещества влияют на наш организм	1 ч
6	Практическая работа «Готовим себе завтрак»	1 ч
7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1 ч
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1 ч
9	Что нужно есть в разное время года	1 ч
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 ч
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1 ч
12	Как правильно составить свой рацион питания	1 ч
13	Где и как готовят пищу	1 ч
14	Экскурсия в школьную столовую	1 ч
15	Как правильно накрыть на стол	1 ч
16	Как правильно хранить продукты	1 ч
17	Как правильно вести себя за столом	1 ч
18	Блюда из зерна	1 ч
19	Каша – пища наца	1 ч
20	Молочные и молочные продукты	1 ч
21	Что можно приготовить из молока	1 ч
22	Молочные продукты –вкусно и полезно	1 ч
23	Что можно есть в походе	1 ч
24	Какую пищу можно найти в лесу? ( Ягоды)	1 ч
25	Польза лесных ягод	1 ч
26	Какую пищу можно найти в лесу? ( Грибы)	1 ч
27	Правила сбора грибов	1 ч
28	Вода и другие полезные напитки	1 ч
29	Из чего можно приготовить напитки	1 ч

30	Дары моря	1 ч
31	Блюда из морепродуктов. Что и как можно приготовить из рыбы	1 ч
32	Необычное путешествие	1 ч
33	Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов	1 ч
34	Олимпиада здоровья	1 ч
	Итого:	34 ч