



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат 76ff0d3bb0c2b40db867c35193e19aa5
Владелец Кузьмин Валерий Алексеевич
Действителен с 25.06.2025 по 18.09.2026

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно - оздоровительному
направлению
«Культура питания» (1 – 3 классы)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015 г. №1576) и рабочей Примерной комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации авторы Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатова, учебно- методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп.

Программа «Культура питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей 1-3 классов, включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Культура питания» рассчитана на три года обучения для обучающихся 1-3 классов. На реализацию курса отводится 0,5 часа в неделю (1 класс – 16,5 часа в год, 2 класс - 17 часа в год, 3 класс - 17 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	2	1	1	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Комплекс ОРУ Викторина

2	Разнообразие питания.	2	1	1	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	2	1	1	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Игра–соревнование Игра Чтение
4	Рацион и режим питания.	2,5	1	1,5	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Беседа Дидактическая игра Чтение Экскурсия
5	Этикет.	4	2	2	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания в Чувашской республике.	4	2	2	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Диагностика
Итого		16,5	8	8,5		

2 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	2	1	1	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	4	1	3	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	3	1	2	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Игра–соревнование Игра Чтение
4	Рацион и режим питания.	3	1	2	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Беседа Дидактическая игра Чтение Экскурсия
5	Этикет.	3	1	2	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания в Чувашской республике.	2	1	1	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Диагностика
Итого		17	6	11		

3 класс

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	2	1	1	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Комплекс ОРУ Викторина
2	Разнообразие питания.	4	1	3	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания	Презентация Беседа Конкурс Игра
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	3	1	2	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья	Игра–соревнование Игра Чтение
4	Рацион и режим питания.	3	1	2	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	Беседа Дидактическая игра Чтение Экскурсия
5	Этикет.	3	1	2	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых	Видеопрезентация Дидактическая игра Рисование Сюжетно-ролевая игра Практика Игра-викторина
6	Культура питания в Чувашской республике.	2	1	1	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных народностей	Беседа Рисование Диагностика
Итого		17	6	11		

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Культура питания»

Выпускники научатся сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Выпускники получают возможность научиться адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и одноклассников; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Личностные УУД:

чувство необходимости учения; представленность я – концепции социальной роли ученика; способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

умение сохранять заданную цель; умение контролировать свою деятельность по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; анализ объектов с целью выделения признаков; построение логической цепи рассуждений; выделение гипотез и их обоснование; формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

потребность в общении со взрослыми и сверстниками; эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос; учет разных мнений и умение обосновать собственное; способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Введение. Инструктаж.	1
2	Строение человека	1
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1
4	Из чего состоит наша пища.	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1
6	Гигиена школьника.	1
7	Здоровье - это здорово.	1
8	Разложи продукты по корзинкам	1
9	Что мы едим	1
10	Пословицы и поговорки о здоровом питании	
11	«Мяч по кругу»	0,5
12	Купи продукты	
13	Правила поведения в столовой.	1
14	Что чем едят	1
15	Какую пищу можно найти в лесу.	
16	Кухни Чувашии.	1
17	Моё любимое блюдо	1

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Органы пищеварения.	1
2	Работа органов пищеварения.	1
3	Как устроен человек	1
4	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
5	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!	1
6	Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты».	1
7	Самые полезные продукты	1
8	Где и как готовят пищу.	1
9	Культура питания.	1
10	Режиму дня мы друзья	1
11	Продукты для здоровья	1
12	Овощи и фрукты	1
13	Подвижная игра «Горячая картошка»	1
14	Как правильно вести себя за столом.	1
15	Составим меню для сказочного героя	1
16	Как питались на Руси и вкусные блюда Чувашии	1
17	Чему мы научились за год	1

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	“Если хочешь быть здоров”	1
2	Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	1
3	Паспорт здоровья	1
4	Что бывает вкусным и полезным?	1
5	День здоровья. “Веселые старты”	1
6	Основные правила правильного питания.	1
7	Вредные и полезные привычки в питании.	1
8	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1
9	Эстафета «Огород»	1
10	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
11	Пирамида здорового питания	1
12	Если хочется пить.	1
13	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1
14	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1
15	Правила безопасности при занятиях спортом. Этикет.	1
16	Национальное блюдо. Вкусные традиции моей семьи.	1
17	Наши успехи и достижения.	1