

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области

Муниципальное образование "Азовский район" Ростовской области
МБОУ Займо-Обрывская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНО
Председатель МС

О.Н. Литвиненко

Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

О.Н. Литвиненко

Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

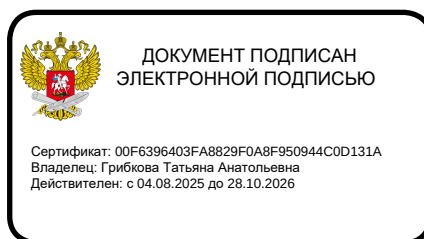
УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Займо-
Обрывской СОШ Азовского
района

Т.А. Грибкова
Приказ № 88
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 4 классов



село Займо-Обрыв 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

реализуется в соответствии нормативно-правовыми документами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» (с изменениями); Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28); Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУЖКА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

«Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. 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 традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

МЕСТО КРУЖКА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На кружок «Разговор о правильном питании» в учебном плане для 4 классов отводится 34 часа: (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Модуль «Разговор о правильном питании»

4 КЛАСС

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

4 КЛАССЫ

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Две недели в лагере здоровья», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Какую пищу можно найти в лесу	11
2	Что и как приготовить из рыбы	5
3	Дары моря	3
4	Кулинарное путешествие по России	5
5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	5
6	Как правильно вести себя за столом	5
Итого по программе		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество о часов
1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1
2	Природные богатства Югры.	1
3	Викторина «Дикорастущие растения».	1
4	Всей семьей идем в поход.	1
5	Из истории походов.	1
6	Игра «Походная математика».	1
7	Грибы.	1
8	Ягоды.	1
9	Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1
10	Чайные традиции.	1
11	Гостиная «У самовара».	1
12	Что и как приготовить из рыбы.	1
13	Морская и речная рыба.	1
14	Промысловые виды рыб народов Югры.	1
15	Уха.	1
16	Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1
17	Дары моря. Морепродукты.	1
18	Викторина «В гостях у Нептуна».	1
19	Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1
20	Кулинарное путешествие по России.	1
21	Традиционные блюда финно-угорских народов.	1
22	Кулинарные традиции моей семьи.	1
23	Мини-проект «Съедобная азбука».	1
24	Проект «Кулинарный глобус».	1
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
26	Блюда из картошки.	1
27	Конкурс «На необитаемом острове».	1

28	Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1
29	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
30	Как правильно вести себя за столом.	1
31	Этикет.	1
32	Правила и этикет шведского стола.	1
33	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
34	Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья». http://pravpit-children.ru/city.html (открытое мероприятие)	1
Итого:		34

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 80 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>