

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МБОУ СОШ № 82**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МС  
Миронова Л.А.

Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Кудрявцева М.А.  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Туканова Л.А.  
Приказ № 422-од от «31» 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курс внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

**Екатеринбург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
  - приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
  - приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО, направленных письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
  - концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р;
  - учебного плана начального общего образования, плана внеурочной деятельности, утвержденных приказом ГБОУ «Средняя школа № 1» от 31.08.2022 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
  - рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 82.
-

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «Разговор о правильном питании»

#### ***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты –

самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов

«Витаминная семейка». Мало знакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### ***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси в России? Зачем мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

#### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлебанет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Программа рассчитана на 4 года обучения: 1-й класс – по 1 час в неделю (в год 33 ч.); 2–4-й классы – по 1 часу в неделю (34 ч в год).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного детям материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.
- **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** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего	Форма проведения занятия
1	Если хочешь быть здоров	8	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
2	Самые полезные продукты	10	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
3	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	5	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
4	Всякому фрукту – своё время	10	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>

**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего	Форма проведения занятия
1	Давайте познакомимся!	1		Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
2	Из чего состоит наша пища.	8		Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	10		Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты» <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
4	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	10		Групповое занятие с элементами игры <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
5	Как правильно вести себя за столом.	5		Групповое занятие с элементами игры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего	Форма проведения занятия
1	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье	1	Практическая работа	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
2	Черты характера и здоровье	8	Дневник здоровья	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
3	Рациональное, сбалансированное питание	10	Тестирование	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
4	Мой рацион питания	10	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
5	Бытовые приборы для кухни	5	Групповое занятие с элементами игры	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего	Форма проведения занятия
1	Традиционные блюда России	1		Практическая работа <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
2	Кухни разных народов праздник	8		Дневник здоровья <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
3	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	10		Тестирование <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
4	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	10		Групповое занятие с элементами игры <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
5	Формула правильного питания	5		Групповое занятие с элементами игры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154187

Владелец Туканова Лариса Анатольевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024