

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЗИМОВНИКОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9

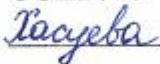
РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения
Руководитель ШМО
учителей начальных
классов



Фурсова Н.А.

Протокол №1 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ Кировской
СОШ №9



Хасуева Л.С.
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Кировской СОШ №9
Ковалева П.В.
Приказ №106 от «25»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Разговор о правильном питании

Для обучающихся 1-4 классов

х.Хуторской
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07. 2016).
2. Областной закон от 14.11. 2013 г. №26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 №362-ЗС).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05. 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» .
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
7. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
8. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
9. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20.
11. СанПиН 1.2.3685-21
12. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Кировской СОШ № 9 (утверждена приказом МБОУ Кировской СОШ № 9 от 25.08. 2023 г. №106)
13. Учебный план МБОУ Кировской СОШ №9 на 2023-2024 учебный год, приказ от 25.08.2023г. №106.

14. Программа разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.

Цель программы: формирование у обучающихся представление об основах здорового питания и ответственного отношения к своему рациону как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование представления обучающихся об основных принципах здорового питания, группах пищевых продуктов, питательных веществ и физиологии питания;
- расширить представление о влиянии питания на здоровье человека, показать связь характера питания и развития элементарно-зависимых заболеваний;
- ознакомить обучающихся с основными принципами режима питания и составление сбалансированного рациона;
- сформировать у обучающихся мотивацию следовать принципам здорового питания, как неотъемлемого компонента здорового образа жизни;

Результаты освоения рабочей программы.

Личностные результаты освоения программы.

Личностными результатами изучения курса является - формирование установки на здоровый образ жизни, на использование принципов здорового питания:

- формирование знаний о негативных факторах риска здоровью, связанных с питанием;

- в предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями в сфере вопросов питания.

Предметными результатами является – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ здорового питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

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).

Содержание занятий

Разнообразии питания (5 ч)

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». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (7 ч)

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 и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. 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.

Из истории русской кухни (4ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у обучающихся в 1 классе:

знание обучающихся о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;
навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационепитания;
навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральныхсолях, 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 здоровогообраза жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Тематическое планирование

1 класс (33ч)

№	Тема	Кол. часов
1	Разнообразие питания	3
2	Самые полезные продукты	5
3	Правила питания.	4
4	Режим питания	5
5	Завтрак	4
6	Роль хлеба в питании детей	5
7	Проектная деятельность	5
8	Подведение итогов работы	2

2 класс (34ч)

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Путешествие по улице «Правильного питания»	3
3.	Молоко и молочные продукты	4
4.	Продукты для ужина	2
5.	Витамины	3
6.	Вкусовые качества продуктов	3
7.	Значение жидкости в организме	4
8.	Разнообразное питание	4
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	4
10	Проведение праздника «Витаминная страна»	1
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых	3
12	Подведение итогов.	1

3 класс (34ч)

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Состав продуктов	4
3.	Питание в разное время года	4
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4
5.	Приготовление пищи	5
6.	В ожидании гостей	3
7.	Молоко и молочные продукты	4
8.	Блюда из зерна	5
9.	Проект «Хлеб – всему голова»	3
10	Творческий отчет.	1

4 класс (34ч)

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Растительные продукты леса	5
3.	Рыбные продукты	4
4.	Дары моря	4

5.	Кулинарное путешествие по России»	5
6.	Рацион питания	5
7.	Правила поведения за столом	3
8.	Накрываем стол для родителей	1
9.	Проектная деятельность.	5
10	Подведение итогов работы	1

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР	Дата	
					П	Ф
1	Если хочешь быть здоров. Давайте познакомимся.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
2	Мои любимые игры на воздухе.	Спортивные игры	1	www.prav-pit.ru		
3	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин.	Сюжетно-ролевая игра	1	www.prav-pit.ru		
4	Продукты зеленого, желтого и красного стола.	Динамическая игра	1			
5	Как правильно есть(гигиена питания)	Работа с тетрадью	1	www.prav-pit.ru		
6	Где купить нужные продукты.	Викторина	1	www.prav-pit.ru		
7	Удивительные превращения пирожка.	Соревнования	1			
8	Режим питания.	Игра-обсуждение	1			
9	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю. Помогите Кате и Диме составить режим питания.	Игра	1			
10	Кто жить умеет по часам. Режим дня. Составляем режим дня школьника.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
11	Вместе весело гулять!	Игры на свежем воздухе.	1			
12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
13	Как сделать кашу вкусной.	Конкурс	1			
14	Плох обед, если хлеба нет	Конкурс пословиц	1			
15	Плох обед, если хлеба нет.	Творческий конкурс	1			
16	Время есть булочки.	Конкурс рисунков	1			
17	Полдник – время есть молочные продукты.	Игра-викторина	1			
18	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	Конкурс пословиц	1			

19	Проект «Меню для ужина».	Проектная работа	1			
20	Веселые старты «Самые сильные, смелые, ловкие».	Соревнования	1			
21	Веселые старты «Самые сильные, смелые, ловкие».	Соревнования	1			
22	На вкус и цвет товарищей нет.	Викторина	1			
23	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо».	Проектная работа	1	www.prav-pit.ru		
24	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».	Практическая работа	1	www.prav-pit.ru		
25	Конкурс поварят.	Конкурс-игра	1			
26	Как утолить жажду	Виртуальное посещение музея воды	1			
27	Занятие – конкурс «Самый необычный коктейль».	Игра-демонстрация	1			
28	Что помогает быть сильным и ловким.	Викторина	1			
29	Составляем «Меню спортсмена».	Игра	1	www.prav-pit.ru		
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Викторина	1	www.prav-pit.ru		
31	Витамины – наши друзья	Беседа	1			
32	Проведение «Праздник здоровья».	Игра-демонстрация	1			
33	Проведение «Праздник здоровья».	Конкурс-игра	1			

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР	Дата	
					П	Ф
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
2	Путешествие по улице правильного питания.	Ролевые игры	1	www.prav-pit.ru		
3	Время есть булочки.	Сюжетно-ролевая игра	1	www.prav-pit.ru		
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Динамическая игра	1			
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	Работа с тетрадью	1	www.prav-pit.ru		
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Творческий конкурс	1	www.prav-pit.ru		
7	Пора ужинать	Оформление Плаката «Пора ужинать».	1			
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	Игра-обсуждение	1			
9	Составление меню для ужина.	Игра	1			
10	Значение витаминов в жизни человека.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
11	Практическая работа.	Практическая работа.	1			
12	Морепродукты.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
13	Отгадай мелодию.	Конкурс	1			
14	«На вкус и цвет товарища нет»	Конкурс пословиц	1			
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Творческий конкурс	1			
16	Как утолить жажду	Конкурс рисунков	1			
17	Игра «Посещение музея воды»	Игра-викторина	1			
18	Праздник чая	Конкурс рисунков	1			
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	Ролевые игры	1			

20	Практическая работа « Меню спортсмена»	Практическая работа	1			
21	Практическая работа «Мой день»	Практическая работа	1			
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Викторина	1			
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Проектная работа	1	www.prav-pit.ru		
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Практическая работа	1	www.prav-pit.ru		
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	Конкурс-игра	1			
26	Посадка лука.	Практическая работа	1			
27	Каждому овощу свое время.	Игра-демонстрация	1			
28	Инсценирование сказки вершки и корешки	Викторина	1			
29	Конкурс «Овощной ресторан»	Игра	1	www.prav-pit.ru		
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Игра-обсуждение	2	www.prav-pit.ru		
32	Проект	Проектная работа	1			
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	Игра-демонстрация	1			
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	Конкурс-игра	1			

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР	Дата	
					П	Ф
1	Вводное занятие.	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
2	Состав продуктов. Практическая работа.	Стенгазета «Из чего состоит наша пицца».	1	www.prav-pit.ru		
3	Из чего состоит наша пицца.	Сюжетно-ролевая игра	1	www.prav-pit.ru		
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Динамическая игра	1			
5	Что нужно есть в разное время года	Работа с тетрадью	1	www.prav-pit.ru		
6	Оформление дневника здоровья	Викторина	1	www.prav-pit.ru		
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Стенгазета	1			
8	Игра «В гостях у тетушки «Припасихи»	Игра-обсуждение	1			
9	Конкурс кулинаров	Игра	1			
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
11	Составление меню для спортсменов	Беседа	1			
12	Оформление дневника «Мой день»	Дневник «Мой день»	1	www.prav-pit.ru		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Конкурс	1			
14	Где и как готовят пищу	Беседа	1			
15	Экскурсия в столовую.	Сюжетно-ролевая игра	1			
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Конкурс рисунков	1			
17	Как правильно накрыть стол.	Игра-викторина	1			
18	Игра накрываем стол	Конкурс	1			
19	Молоко и молочные продукты	Беседа	1			

20	Экскурсия на молокозавод	Сюжетно-ролевая игра	1			
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Проектная работа	1			
22	Молочное меню	Викторина	1			
23	Блюда из зерна	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
24	Путь от зерна к батону	Практическая работа	1	www.prav-pit.ru		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	Конкурс-игра	1			
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Конкурс «Хлебопеки»	1			
27-28	Выпуск стенгазеты		1			
29	Праздник «Хлеб всему голова»	Викторина	1			
30	Праздник «Хлеб всему голова»	Игра	1	www.prav-pit.ru		
31	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	Проектная работа	1	www.prav-pit.ru		
32	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	Проектная работа	1			
33	Подведение итогов	Игра-демонстрация	1			
34	Подведение итогов	Конкурс-игра	1			

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
 - важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР	Дата	
					П	Ф
1	Вводное занятие	Беседа	1	www.prav-pit.ru		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	Кроссворд	1	www.prav-pit.ru		
3	Правила поведения в лесу	Сюжетно-ролевая игра	1	www.prav-pit.ru		
4	Лекарственные растения	Динамическая игра	1			
5	Игра – приготовить из рыбы.	Работа с тетрадью	1	www.prav-pit.ru		
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	Конкурс	1	www.prav-pit.ru		
7	Эстафета поваров	Соревнования	1			
8	Конкурс пословиц и поговорок	Игра-обсуждение	1			
9	Дары моря.	Игра	1			
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	Виртуальная экскурсия	1	www.prav-pit.ru		
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	Стенгазета	1			
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	Творческий конкурс	1	www.prav-pit.ru		
13	Меню из морепродуктов	Практическая работа	1			
14	Кулинарное путешествие по России.	Конкурс пословиц	1			
15	Традиционные блюда нашего края	Творческий конкурс	1			
16	Практическая работа по составлению меню	Творческий конкурс	1			
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	Конкурс	1			
18	Игра – проект « Кулинарный глобус»	Конкурс пословиц	1			
19	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	Проектная работа	1			
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Творческий конкурс	1			

21	Составление недельного меню	Практическая работа	1			
22	Конкурс кулинарных рецептов	Конкурс-игра	1			
23	Конкурс « На необитаемом острове»	Сюжетно-ролевая игра	1	www.prav-pit.ru		
24	Как правильно вести себя за столом	Практическая работа	1	www.prav-pit.ru		
25	Практическая работа	Конкурс-игра	1			
26	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Игра-обсуждение	1			
27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Игра-демонстрация	1			
28	Накрываем праздничный стол	Сюжетно-ролевая игра	1			
29	Проект	Подбор литературы	1	www.prav-pit.ru		
30	Проект	Конкурс-игра	2	www.prav-pit.ru		
32	Проект	Игра-демонстрация	1			
33	Подведение итогов	Игра-демонстрация	1			
34	Подведение итогов	Конкурс-игра	1			