

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Русская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексева

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Протокол заседания методического объединения	Заместитель директора по учебной работе	Директор школы
от 29.08.2023 №1	_____ Бойко Л.А	_____ Г.В. Колинко
_____ Сикоренко И.В.	29.08.2023	приказ № 168-ОД от 29.08.2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Уровень: начальное общее образование, 1-4 классы

Учитель: Иванова Л.А.

*Количество часов на год:*

1 класс: всего 33 часа; в неделю 1 час.

2 класс: всего 34 часа; в неделю 1 час.

3 класс: всего 34 часа; в неделю 1 час.

4 класс: всего 34 часа; в неделю 1 час

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, образовательной программы школы.

2023-2024 учебный год

Рабочая программа в 1-4 классах выполнена в полном объёме.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания.

**Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**Выпускник научится:**

- основным правилам правильного питания;
- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.
- принципам гигиены питания;
- соблюдать режим питания;
- связывать рацион питания и образ жизни;
- этикету, правилам поведения за столом, сервировке;
- необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- понимать значение завтрака, обеда и ужина, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- понимать значение молока и молочных продуктов;
- понимать значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- понимать значение связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- понимать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека, разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей разных стран

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс, 33 часа**

#### **Раздел 1. Поговорим о продуктах**

Экскурсия в столовую. Анкетирование детей «Полезные привычки». Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты  
Как правильно составить свой рацион питания. Продукты разные важны!

#### **Раздел 2. Давайте узнаем о продуктах**

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Молоко и молочные продукты. Почему полезно есть рыбу. Почему полезно есть мясо. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки  
Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Малоизвестные овощи и овощная зелень.  
Практическая работа «Проращивание репчатого лука». Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Проект «Полезные продукты».

#### **Раздел 3. Поговорим о правилах этикета**

Как правильно есть. Идём в гости. Как правильно накрыть стол.  
Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилок

#### **Раздел 4. Из истории русской кухни**

Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Русские праздники, их меню и здоровье. Масленица. Проект «Любимое блюдо русской кухни».

#### **Раздел 5. Здоровая пища**

Проект «Здоровое питание». Экскурсия в магазин. Итоговое занятие «Здоровое питание».

### **2 класс, 34 часа**

#### **Раздел 1. Разнообразие питания**

Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!». Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья.  
Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года. Как правильно есть. Любимые продукты и блюда. Блюда из зерна. Как сделать кашу вкусной. Кулинарное путешествие по России.

#### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи**

Удивительные превращения пирожка. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.  
Пищевые отравления, их предупреждение.

#### **Раздел 3. Этикет**

Вредные и полезные привычки в питании. Как утолить жажду. Зачем нужно соблюдать режим питания. Основные правила правильного питания. Где и как мы едим. Правила гигиены. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Ты – покупатель. Правила вежливости. Ты – покупатель. Права потребителя. Как правильно есть. Режим питания школьника.

#### **Раздел 4. Рацион питания**

От каких факторов зависит наше здоровье? Жиры в рационе питания. Кухни разных народов. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.

#### **3 класс, 34 часа**

##### **Раздел 1. Из чего состоит наша пища.**

Если хочешь быть здоров. Анкетирование детей «Полезные привычки». В гостях у тётюшки Припасихи. Из чего состоит наша пища? Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года. Дары моря. Чем полезны рыбные блюда. Где и как готовят пищу.

##### **Раздел 2. Питание – необходимое условие для жизни человека.**

Самые полезные продукты. Режим дня и режим питания. Завтрак. Блюда из зерна. Обед. Составление меню. Полдник. Значение полдника. Пора ужинать. Проект. «Режим питания школьника».

##### **Раздел 3. Полезные продукты**

Беседа «Хлеб – всему голова». Настольная игра «Дорога хлеба к столу». Молоко. Молочные продукты. Конкурс – викторина «Знатоки молока». Что такое витамины.

##### **Раздел 4. Здоровая пища- залог здоровья**

Где найти витамины весной. Витаминные салаты. Практическая работа «Проращивание репчатого лука». На вкус и цвет товарищей нет. Вкус продукта. Органы осязания.

##### **Раздел 5. Культура еды**

Напитки. Если хочется пить. Полезные и вредные напитки. Фиточай. Викторина «Соки. Воды». Название кухонных приборов и посуды. Как правильно накрыть стол. Конкурс «Салфеточка». Групповая работа «Праздничный стол».

#### **4 класс, 34 часа**

##### **Раздел 1. Разнообразие питания**

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 группы А, В. Витамины группы С, Д.

## **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?

Вредные и полезные привычки в питании.

## **Раздел 3. Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Как правильно есть. За что мы скажем поварам спасибо. Кулинарное путешествие по России.

Правила поведения в гостях. Вредные и полезные привычки в питании. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

## **Раздел 4. Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.

Разнообразие каш для завтрака. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.

Мясо и мясные блюда. Практическая работа «Составляем меню на день».

## **Формы организации занятий и основные виды деятельности**

Беседы. Дискуссии. Индивидуальная работа, работа в группах, работа в парах. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.

## Календарно- тематическое планирование курса

### 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Поговорим о продуктах</b>				
1.	Экскурсия в столовую.	1	07.09	
2.	Анкетирование детей «Полезные привычки».	1	14.09	
3.	Если хочешь быть здоров.	1	21.09	
4.	Полезные и вредные привычки.	1	28.09	
5.	Из чего состоит наша пища.	1	05.10	
6.	Самые полезные продукты	1	12.10	
7.	Как правильно составить свой рацион питания.	1	19.10	
8.	Продукты разные важны!	1	26.10	
<b>Давайте узнаем о продуктах</b>				
9.	Из чего варят кашу.	1	09.11	
10.	Плох обед, если хлеба нет	1	16.11	
11.	Молоко и молочные продукты.	1	23.11	
12.	Почему полезно есть рыбу.	1	30.11	
13.	Почему полезно есть мясо.	1	07.12	
14.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки	1	14.12	
15.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	21.12	
16.	Малознакомые овощи и овощная зелень.	1	28.12	
17.	Практическая работа «Проращивание репчатого лука».	1	11.01	
18.	Дары леса.	1	18.01	
19.	Где найти витамины зимой и весной.	1	25.01	
20.	Проект «Полезные продукты».	1	01.02	
<b>Поговорим о правилах этикета.</b>				
21.	Как правильно есть.	1	08.02	

22.	Идём в гости.	1	22.02	
23.	Как правильно накрыть стол.	1	29.02	
24.	Как правильно вести себя за столом.	1	07.03	
25.	Пользуемся ножом и вилкой	1	14.03.	
<b>Из истории русской кухни.</b>				
26.	Щи да каша – пища наша.	1	28.03	
27.	Что готовили наши прабабушки.	1	04.04	
28.	Русские праздники, их меню и здоровье.	1	11.04	
29.	Масленица.	1	18.04	
30.	Проект «Любимое блюдо русской кухни».	1	25.04	
<b>Здоровая пища (итоговые занятия).</b>				
31.	Проект «Здоровое питание».	1	02.05	
32.	Экскурсия в магазин.	1	16.05	
33.	Викторина «Название кухонных приборов и посуды»	1	23.05	

## 2 класс

№п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Разнообразие питания</b>				
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1	07.09	
2	Из чего состоит наша пища.	1	14.09	
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1	21.09	
4	Что нужно есть в разное время года.	1	28.09	
5	Как правильно есть.	1	05.10	
6	Любимые продукты и блюда.	1	12.10	
7	Как сделать кашу вкусной	1	19.10	
8	Кулинарное путешествие по России.	1	26.10	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>				
9	Удивительные превращения пирожка.	1	09.11	
10	Плох обед, если хлеба нет.	1	16.11	
11	Время есть булочки.	1	23.11	
12	Пора ужинать.	1	30.11	

13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	07.12	
14	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	14.12	
<b>Этикет</b>				
15	Вредные и полезные привычки в питании.	1	21.12	
16	Как утолить жажду.	1	28.12	
17	Основные правила правильного питания.	1	11.01	
18	Где и как мы едим. Правила гигиены.	1	18.01	
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	25.01	
20	Ты – покупатель. Правила вежливости.	1	01.02	
21	Ты – покупатель. Права потребителя.	1	08.02	
22	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1	15.02	
<b>Этикет</b>				
23	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	22.02	
24	Жиры в рационе питания		29.02.	
25	Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	1	07.03	
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	14.03	
27	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	1	28.03	
28	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	04.04	
29	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	11.04	
30	Викторина «Соки. Воды».	1	18.04	
31	Название кухонных приборов и посуды.	1	25.04	
32	Как правильно накрыть стол.	1	02.05	
33	Конкурс «Салфеточка».	1	16.05	
34	Групповая работа «Праздничный стол».	1	23.05	

### 3класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Из чего состоит наша пища.</b>				
1	Если хочешь быть здоров.	1	07.09.	
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	14.09.	
3	В гостях у тётушки Припасихи.	1	21.09.	
4	Из чего состоит наша пища?	1	28.09.	
5	Молоко и молочные продукты.	1	05.10.	
6	Что нужно есть в разное время года	1	12.10.	
7	Дары моря.	1	19.10.	
8	Чем полезны рыбные блюда.	1	26.10.	
9	Где и как готовят пищу.	1	09.11	
<b>Питание – необходимое условие для жизни человека.</b>				
10	Самые полезные продукты	1	16.11.	
11	Режим дня и режим питания.	1	23.11.	
12	Завтрак. Блюда из зерна.	1	30.11.	
13	Обед. Составление меню.	1	07.12.	
14	Пора ужинать.	1	14.12.	
15	Полдник. Значение полдника	1	21.12.	
16	Проект. «Режим питания школьника».	1	28.12.	
<b>Полезные продукты.</b>				
17	Беседа «Хлеб – всему голова»		11.01.	
18	Настольная игра « Дорога хлеба к столу».	1	18.01.	
19	Молоко. Молочные продукты.	1	25.01.	
20	Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1	01.02.	
21	Что такое витамины.	1	08.02.	
22	Что такое витамины.	1	15.02.	
<b>Здоровая пища – залог здоровья..</b>				
23	Где найти витамины весной.	1	22.02.	

24	Витаминные салаты.	1	29.02.	
25	Практическая работа «Проращивание репчатого лука».	1	07.03.	
26	На вкус и цвет товарищей нет.	1	14.03.	
27	Вкус продукта. Органы осязания.	1	28.03.	
28	Напитки. Если хочется пить.	1	04.04.	
<b>Культура еды.</b>				
29	Полезные и вредные напитки.	1	11.04.	
30	Фиточай.	1	18.04.	
31	Что такое бутерброд.	1	25.04.	
32	Особенности приготовления бутербродов.	1	02.05.	
33	Как правильно вести себя за столом.	1	16.05.	
34	Проект «Здоровое питание- залог долголетия»	1	23.05.	

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата	
			план	факт
<b>Разнообразие питания</b>				
1	Самые полезные продукты.	1	07.09	
2	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	14.09	
3	Где найти витамины весной?	1	21.09	
4	Каждому овощу своё время.	1	28.09	
5	Особенности национальной кухни.	1	05.10	
6	Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1	12.10	
7	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	19.10	
8	Витамины группы А, В, С, Д.	1	26.10	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>				
9	Гигиена школьника.	1	09.11	
10	Здоровье – это здорово!	1	16.11	
11	Где и как готовят пищу.	1	23.11	
12	Продукты быстрого приготовления.	1	30.11	
13	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	07.12	

14	Всегда ли нужно верить рекламе?	1	14.12	
15	Вредные и полезные привычки в питании.	1	21.12	
<b>Этикет</b>				
16	Правила поведения в столовой.	1	28.12	
17	Как правильно накрыть стол.	1	11.01	
18	Как правильно вести себя за столом.	1	18.01	
19	Как правильно есть.	1	25.01	
20	Кулинарное путешествие по России.	1	01.02	
21	Правила поведения в гостях.	1	08.02	
22	Вредные и полезные привычки в питании.	1	15.02	
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	22.02	
24	Вкусные традиции моей семьи.	1	29.02.	
<b>Рацион питания</b>				
25	Молоко и молочные продукты.	1	07.03	
26	Блюда из зерна.	1	14.03	
27	Разнообразие каш для завтрака.	1	28.03	
28	Что и как приготовить из рыбы.	1	04.04	
29	Мясо и мясные блюда	1	11.04	
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	18.04	
31	Составление недельного меню	1	25.04.	
32	Конкурс кулинарных рецептов	1	02.05.	
33	Проект «Здоровое питание- залог долголетия»	1	16.05.	
34	Подведение итогов работы	1	23.05.	

Лист корректировки рабочей программы по курсовнеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» 1 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Лист корректировки рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» 2 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Лист корректировки рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» 3 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Лист корректировки рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» 4 класс, учитель Иванова Л.А.

№ урока	№ урока по плану в разделе	Тема урока	Дата урока		Причина (приказ)
			по плану	факт	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
от 29.08.2023 протокол №1

Согласовано:  
Протокол заседания методического объединения  
учителей предметников

Согласовано:  
Заместитель директора по учебной работе

