

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 27.08.2021г.  Руководитель МО _____ (Новыдарская Н.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г.  _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021г.  Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко.  Приказ от 27.08.2021г. №101
--	---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**Уровень общего образования, класс:** начальное общее, 1-4

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Учитель:** Бондаренко И.А.

**2021-2022 учебный год**

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373)
- Приказ от 29.12.2014 № 1643 Минобрнауки России «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Авторская программа «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;
3. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
4. информирование школьников 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
6. развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Педагогические технологии, используемые при реализации системно-деятельностного подхода в обучении учащихся**

**Развивающие технологии:**

- Коммуникативно-диалоговые
- Игровые
- Технология интенсификации обучения на основе схемных моделей
- Технология развития критического мышления
- Технология проблемного обучения
- Дифференцированное обучение
- Информационно-коммуникативные технологии

**Личностно-ориентированные технологии:**

- Проектное обучение
- Технология разноуровневого обучения
- Обучение в сотрудничестве
- Технология творческих мастерских

- Ситуативный диалог
- Здоровьесберегающие технологии

### Основные методы обучения

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

### Формы обучения

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

### Место курса в учебном плане.

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на изучение курса в начальной школе отводится 1ч в неделю. Курс рассчитан на **34ч**. В соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, **фактически курс рассчитан на 33ч**. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения тем уроков.

## Раздел 2. Планируемые результаты освоения изучаемого предмета.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

#### **должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбрать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

## **Раздел 3.Содержание учебного предмета**

### **Содержание курса**

#### **Разнообразие питания (20 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

#### **Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)**

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли

полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### **Этикет (30 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

#### **Рацион питания (20 ч)**

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

#### **Из истории русской кухни (17ч)**

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

### **Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Здравствуй, дорогой друг.	1	1	
2	Если хочешь быть здоров.	1	1	
3	Самые полезные продукты	1	0,5	0,5
4	Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»	1		1
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».	1		1
6	Игра «Разноцветные столы».	1		1
7	Удивительное превращение пирожка	1	0,5	0,5

8	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».	1		1
9	Игра-обсуждение «Законы питания»	1		1
10	Как правильно есть(гигиена питания)	1	0,5	0,5
11	Твой режим питания	1	0,5	0,5
12	Кто умеет жить по часам	1	0,5	0,5
13	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца	1	0,5	0,5
14	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5
15	Из чего варят каши	1	0,5	0,5
16	Как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5
17	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1		1
18	Викторина «Печка в русских сказках».	1		1
19	Игра «Поварята»	1		1
20	Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд».	1		1
21	Плох обед, коли хлеба нет	1	0,5	0,5
22	Хлеб всему голова	1	0,5	0,5
23	Игра «Город здоровья»	1		1
24	Игра «Секреты обеда».	1		1
25	Игра «Лесенка с секретом»	1		1
26	Игра «Советы Хозяюшки»	1		1
27	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5
28	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5
29	Как правильно накрыть стол.	1		1
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	0,5	0,5
31	Что готовили наши прабабушки.	1	0,5	0,5

32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1
33	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>

## 2класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1		2.09	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	1		9.09	
3.	Время есть булочки.	1	0,5	0,5	16.09	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1	23.09	
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1		1	30.09	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1	7.10	
7.	Пора ужинать	1	0,5	0,5	14.10	
8.	Игра «Что можно есть на ужин»	1		1	21.10	
9.	Составление меню для ужина.	1		1	28.10	
10	«На вкус и цвет товарища нет»	1	0,5	0,5	11.11	
11	Игра «Город здоровья»	1		1	18.11	
12.	Игра «Приготовь блюдо».	1		1	25.11	
13.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1		1	2.12	
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		1	9.12	
15.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	1		1	16.12	
16.	Как уголить жажду	1	0,5	0,5	23.12	

17.	Игра «Посещение музея воды»	1		1	13.01	
18.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	1		1	20.01	
19.	Что помогает быть сильным и ловким	1	0,5	0,5	27.01	
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1	3.02	
21.	Практическая работа «Мой день»	1		1	10.02	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		1	17.02	
23.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1		1	24.02	
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	2.03	
25.	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	1		1	9.03	
26.	Игра «Овощи и фрукты»	1		1	16.03	
27.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1		1	7.04	
28.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1	14.04	
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	21.04	
30.	Игра: «Наше питание»	1		1	28.04	
31.	Конкурс «Собираем урожай»	1		1	5.05	
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		1	12.05	
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи. Подведение итогов.	1		1	19.05	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>4,5</b>	<b>28,5</b>		

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг. Давайте познакомимся!	1	1		2.09	
2.	Викторина «Поле чудес».	1		1	9.09	
3.	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5	16.09	
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1		1	23.09	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	30.09	
6.	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1		1	7.10	
7.	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1		1	14.10	
8.	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1		1	21.10	
9.	Оформление дневника «Мой день»	1		1	28.10	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5	11.11	
11.	Составление меню для спортсменов	1	0,5	0,5	18.11	
12.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1	25.11	
13.	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	2.12	
14.	Экскурсия в столовую.	1		1	9.12	
15.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1	16.12	
16.	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	23.12	
17.	Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка».	1		1	13.01	
18.	Игра «Накрываем стол»	1		1	20.01	
19.	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5	27.01	
20.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1		1	3.02	
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1	10.02	

22	Практическое занятие. Кулинарная студия «Вкусный и полезный завтрак».	1		1	17.02	
23	Блюда из зерна	1		1	24.02	
24	Путь от зерна к батону	1	0,5	0,5	2.03	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1	9.03	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1	16.03	
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	0,5	0,5	7.04	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	0,5	0,5	14.04	
29	Повар – профессия древняя.	1	0,5	0,5	21.04	
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		1	28.04	
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1		1	5.05	
32	Творческий отчет.	1	0,5	0,5	12.05	
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Подведение итогов.	1	0,5	0,5	19.05	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>7,5</b>	<b>25,5</b>		

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	1	1		1.09	
2.	Игра «Город здоровья». Молоко и молочные продукты	1		1	8.09	
3.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0,5	0,5	15.09	
4.	Что можно есть в походе	1	0,5	0,5	22.09	

5.	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5	29.09	
6.	Правила поведения в лесу	1	0,5	0,5	6.10	
7.	Лекарственные растения	1	0,5	0,5	13.10	
8.	Игра «Походная математика».	1		1	20.10	
9.	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1		1	27.10	
10.	Вода и другие полезные напитки	1	0,5	0,5	10.11	
11.	Конкурс плакатов «Береги воду»	1		1	17.11	
12.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	0,5	0,5	24.11	
13.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1	1.12	
14.	Дары моря.	1	0,5	0,5	8.12	
15.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1	15.12	
16.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		1	22.12	
17.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1	12.01	
18.	Меню из морепродуктов	1	0,5	0,5	19.01	
19.	Экскурсия в магазин	1		1	26.01	
20.	Необычное путешествие	1	0,5	0,5	2.02	
21.	Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню	1		1	9.02	
22.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1	16.02	
23.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1		1	2.03	
24.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1	9.03	
25.	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1	16.03	
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1	6.04	
27.	Олимпиада здоровья	1	0,5	0,5	13.04	
28.	Конкурс кулинарных рецептов	1		1	20.04	

29.	Накрываем праздничный стол	1	0,5	0,5	27.04	
30.	Накрываем праздничный стол	1		1	4.05	
31.	Этикет.	1		1	11.05	
32.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	0,5	0,5	18.05	
33.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет. Подведение итогов.	1	0,5	0,5	25.05	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>25</b>		

№ п/п	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Вводное занятие	1	1.09	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	8.09	
3.	Правила поведения в лесу	1	15.09	
4.	Лекарственные растения	1	22.09	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	29.09	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	6.10	
7.	Эстафета поваров	1	13.10	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	20.10	
9.	Дары моря.	1	27.10	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	10.11	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	17.11	

12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	24.11	
13.	Меню из морепродуктов	1	1.12	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	8.12	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	15.12	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	22.12	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	12.01	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	19.01	
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	26.01	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	2.02	
21.	Составление недельного меню	1	9.02	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	16.02	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	2.03	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	9.03	
25.	Практическая работа	1	16.03	
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	6.04 13.04	
28.	Накрываем праздничный стол	1	20.04	
29-32	Проект	4	27.04 4.05 11.05 18.05	
33	Подведение итогов	1	25.05	

