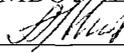


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Школа №73» городского округа Самара**  
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании МО  
учителей  
Руководитель МО  
 / Лаврентьева О.А.  
протокол № 4  
« 12 » августа 2020г.

**«ПРОВЕРЕНО»**  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Школы № 73»  
 Митина А.П.  
« 13 » 19 2020г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
МБОУ «Школы № 73 г.о.Самара»  
 Дрожджа Н. Б.  
Приказ № 110-од  
«17» августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

(Составлено на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А.,  
Макеевой А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. –  
М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013)

Направление: общекультурное  
Форма организации: кружок  
Класс: 1-4  
Срок реализации: 4 года (68 часов, 0.5 часов в неделю)

Составитель:  
Лаврентьева О.А.

Обсуждено и принято  
на педагогическом совете школы  
протокол № 5  
от « 14 » августа 2020 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1-4 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- понимание необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

#### Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

#### Коммуникативные УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

### ПРЕДМЕТНЫЕ

- знание детей 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

## 2. Содержание учебного предмета, курса

1 класс

Если хочешь быть здоров.

Из чего состоит наша пища.

Полезные и вредные привычки.

Самые полезные продукты.

Как правильно есть (гигиена питания).

Твой режим питания.

Хлеб всему голова.

Почему полезно есть рыбу.

Мясо и мясные блюда.

Где найти витамины зимой и весной.

Как утолить жажду.

Что надо есть - если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

Народные праздники, их меню.

Как правильно накрыть стол.

Щи да каша – пища наша. Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение»

Формы организации занятия: Беседа.

Виды деятельности: Познавательная.

2 класс

Вводное занятие.

Повторение правил питания.

Время есть булочки.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Конкурс, викторина «Знатоки молока».

Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».

Пора ужинать. Практическая работа «Как приготовить бутерброды». Составление меню для ужина.

Значение витаминов в жизни человека. Морепродукты. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»

Как утолить жажду.

Что надо есть, чтоб стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена».

Практическая работа «Мой день».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

Проект «Реклама овощей»

Формы организации занятия: Познавательная беседа.

Виды деятельности: Познавательная.

3 класс

Введение.

Из чего состоит наша пища.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Составление меню для спортсменов. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Где и как готовят пищу.

Экскурсия в столовую. Как правильно накрыть стол. Игра «Накрываем стол». Молоко и молочные продукты.

Путь от зерна к батону.

Экскурсия на хлебокомбинат.

Оформление проекта «Хлеб всему голова»

Формы организации занятия: Познавательная беседа. Экскурсии

Виды деятельности: Познавательная.

4 класс

Вводное занятие.

Какую пищу можно найти в лесу.

Правила поведения в лесу

Лекарственные растения.

Дары моря. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Меню из морепродуктов.

Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню.

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

Праздник «Мы за чаем не скушаем». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Составление недельного меню.

Конкурс «На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом. Накрываем праздничный стол. Проект «Кулинарный глобус»  
Формы организации занятия: Познавательная беседа. Виды деятельности: Познавательная.

### 3. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Если хочешь быть здоров.	1	1	
2	Из чего состоит наша пища.	1		1
3	Полезные и вредные привычки.	1	1	
4	Самые полезные продукты.	1		1
5	Как правильно есть (гигиена питания).	1	1	
6	Твой режим питания.	1		1
7	Хлеб всему голова.	1	1	
8	Почему полезно есть рыбу.	1		1
9	Мясо и мясные блюда.	1	1	
10	Где найти витамины зимой и весной	1		1
11	Как утолить жажду.	1	1	
12	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1		1
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	1	
14	Народные праздники, их меню.	1		1
15	Как правильно накрыть стол.	1	1	
16	Щи да каша – пища наша.	1		1
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	1	
		Итого: 17	Количество часов (%) 50 %	Количество часов (%) 50 %

## 2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1	
2.	Время есть булочки.	1	1	
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1
4.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		1
5.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1		1
6.	Пора ужинать	1	1	
7.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1
8.	Составление меню для ужина.	1	1	
9.	Значение витаминов в жизни человека.	1	1	
10.	Морепродукты.	1	1	
11.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1
12.	Как утолить жажду	1	1	
13.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		1
14.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		1
15.	Практическая работа «Мой день»	1		1
16.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1	
17.	Проект «Реклама овощей».	1		1
		Итого: 17 часов	Количество часов (%) 50 %	Количество часов (%) 50 %

## 3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Из чего состоит наша пища	1	1	
3.	Что нужно есть в разное время года	1	1	
4.	Оформление дневника здоровья	1		1
5.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1
6.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		1
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	
8.	Составление меню для спортсменов	1	1	
9.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1
10.	Где и как готовят пищу	1	1	
11.	Экскурсия в столовую.	1		1
12.	Как правильно накрыть стол.	1	1	
13.	Игра накрываем стол	1		1
14.	Молоко и молочные продукты	1	1	
15.	Путь от зерна к батону	1	1	
16.	Экскурсия на хлебкомбинат	1		1
17.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		1
		Итого: 17 часов	Количество часов (%) 50 %	Количество часов (%) 50 %

## 4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	1	
4.	Лекарственные растения	1	1	
5.	Дары моря. Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1		1
6.	Меню из морепродуктов	1		1
7.	Кулинарное путешествие по России.	1	1	
8.	Традиционные блюда нашего края	1	1	
9.	Практическая работа по составлению меню	1		1
10.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1
11.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1
12.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	
13.	Составление недельного меню	1		1
14.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1
15.	Как правильно вести себя за столом	1	1	
16.	Накрываем праздничный стол	1	1	
17.	Проект« Кулинарный глобус»	1		1
		Итого: 17 часов	Количество часов (%) 50 %	Количество часов (%) 50 %