

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

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
Руководитель МО
_____/ Семенова М.А. .
протокол № ____
« ____ » августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
_____/Митина А.П.
« ____ » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
_____/Дрожджа Н. Б.
Приказ № ____ од
« ____ » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок

Класс: 1-4

Срок реализации: 4 года (0,5 часа в неделю)

Составитель:
Павлова Г.А.

Обсуждено
на педагогическом совете школы
протокол № ____
от «29» августа 2022г

Самара, 2022

1. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

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 скучаем».
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.
Форма промежуточной аттестации: создание инфографики.
Формы организации внеурочной деятельности учащихся: экскурсия, кружок, секция, круглый стол, конференция, диспут, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1-4 класс

Личностные результаты

- 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 результаты

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 результаты

- 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.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1	Если хочешь быть здоров.	1	1		https://clck.ru/329VA	Беседа
2	Из чего состоит наша пища.	1			https://clck.ru/329Vhf	Дискуссия
3	Полезные и вредные привычки.	1	1		https://clck.ru/329W7	Проблемные ситуации для обсуждения

4	Самые полезные продукты.	1			https://clck.ru/329WQ	Беседа
5	Как правильно есть (гигиена питания).	1	1		https://clck.ru/329X4I	Беседа
6	Твой режим питания.	1			https://clck.ru/329XC	Проблемные ситуации для обсуждения
7	Хлеб всему голова.	1	1		https://clck.ru/329XG	Беседа
8	Почему полезно есть рыбу.	1			https://clck.ru/329XcF	Дискуссия
9	Мясо и мясные блюда.	1	1		https://clck.ru/329XiZ	Беседа
10	Где найти витамины зимой и весной	1			https://clck.ru/329Xre	Проблемные ситуации для обсуждения
11	Как утолить жажду.	1	1		https://clck.ru/329Xzu	Беседа
12	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1			https://clck.ru/329YC	Проблемные ситуации для обсуждения
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	1		https://clck.ru/an8tL	Беседа
14	Народные праздники, их меню.	1			https://clck.ru/329YN	Дискуссия
15	Как правильно накрыть стол.	1	1		https://clck.ru/329YSS	Проблемные ситуации для обсуждения
16	Щи да каша – пища наша.	1			https://clck.ru/329Yd8	Беседа
17	Создание инфографики	1	1		https://clck.ru/329Yhc	Проблемные ситуации для обсуждения
		Итого: 17	количес тво часов (%) 50 %	количес тв часов) %		

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1			https://clck.ru/329Yhc	Беседа
2.	Время есть булочки.	1			https://clck.ru/329Yrb	Беседа
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1			https://clck.ru/329YuW	Проблемные ситуации для обсуждения. Практикум.
4.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1			https://clck.ru/329bqD	Викторина.
5.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1			https://clck.ru/329cFF	Практикум.
6.	Пора ужинать	1			https://clck.ru/329cJY	Беседа
7.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1			https://clck.ru/329cRT	Проблемные ситуации для обсуждения. Практикум.
8.	Составление меню для ужина.	1			https://clck.ru/329cVM	Дискуссия. Практикум.
9.	Значение витаминов в жизни человека.	1			https://clck.ru/329Xre	Беседа
10.	Морепродукты.	1			https://clck.ru/329ctR	Беседа
11.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1			https://clck.ru/329cwR	Беседа. Практикум.

12.	Как утолить жажду	1			https://clck.ru/329Xzu	Проблемные ситуации для обсуждения.
13.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1			https://clck.ru/329d9x	Дискуссия.
14.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1			https://clck.ru/329dEH	Беседа. Практикум.
15.	Практическая работа «Мой день»	1			https://clck.ru/329dLQ	Проблемные ситуации для обсуждения. Практикум.
16.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1			https://clck.ru/329dMz	Беседа
17.	Создание инфографики	1			https://clck.ru/329dSP	Практикум
		Итого: 17 часов	Количество во часов (%) 50 %	Количество во часов (%) 50 %		

3 класс

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1.	Введение	1	1		https://clck.ru/329Yhc	Проблемные ситуации для обсуждения.
2.	Из чего состоит наша пища	1	1		https://clck.ru/329eHn	Беседа
3.	Что нужно есть в разное время года	1	1		https://clck.ru/329eZq	Дискуссия
4.	Оформление дневника здоровья	1		1	https://clck.ru/329ehU	Практикум
5.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	https://clck.ru/329ejh	Беседа. Практикум
6.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		1	https://clck.ru/329evT	Викторина.
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		https://clck.ru/329YCD	Проблемные ситуации для обсуждения.
8.	Составление меню для спортсменов	1	1			
9.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1	https://clck.ru/329f9J	Игра-соревнование
10.	Где и как готовят пищу	1	1		https://clck.ru/329fFc https://clck.ru/329nSf	Проблемные ситуации для обсуждения
11.	Экскурсия в столовую.	1		1	https://clck.ru/329fJa	Виртуальная экскурсия. Беседа.
12.	Как правильно накрыть стол.	1	1		https://clck.ru/329fQn	Дискуссия.
13.	Игра накрываем стол	1		1	https://clck.ru/329fTK	Игра-викторина
14.	Молоко и молочные продукты	1	1		https://clck.ru/329fVm	Дискуссия.
15.	Путь от зерна к батону	1	1		https://clck.ru/329fbT	Беседа.

16.	Экскурсия на хлебкомбинат	1		1	https://clck.ru/329fg3	Виртуальная экскурсия. Беседа.
17.	Создание инфографики	1		1	https://clck.ru/329fhn	Практикум.
		Итого: 17 часов	Количество часов (%) 50 %	Количество часов (%) 50 %		

4 класс

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1		https://clck.ru/329hUa	Беседа
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		https://clck.ru/329hao	Проблемные ситуации для обсуждения
3.	Правила поведения в лесу	1	1		https://clck.ru/329hen	Беседа
4.	Лекарственные растения	1	1		https://clck.ru/329myz	Проблемные ситуации для обсуждения
5.	Дары моря. Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1		1	https://clck.ru/329n6b	Практикум.
6.	Меню из морепродуктов	1		1	https://clck.ru/329n6b	Беседа. Практикум.
7.	Кулинарное путешествие по России.	1	1		https://clck.ru/329nDV	Беседа.
8.	Традиционные блюда нашего края	1	1		https://clck.ru/329nHX	Проблемные ситуации для обсуждения
9.	Практическая работа по составлению меню	1		1	https://clck.ru/329nM9	Практикум
10.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1	https://clck.ru/329nbo	Беседа. Практикум.
11.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1	https://clck.ru/329nfX https://clck.ru/329ngA	Беседа.
12.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		https://clck.ru/329XCC	Проблемные ситуации для обсуждения
13.	Составление недельного меню	1		1	https://clck.ru/329o8v	Беседа. Практикум

14.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1	https://clck.ru/329oL7	Проблемные ситуации для обсуждения
15.	Как правильно вести себя за столом	1	1		https://clck.ru/329oTN	Беседа
16.	Накрываем праздничный стол	1	1		https://clck.ru/329oVB	Беседа
17.	Создание инфографики	1		1	https://clck.ru/329oZZ	Дискуссия. Практикум.
		Итого: 7 часов	Колич ество часов (%) 50 %	Количест во часов (%) 50 %		