

446635, Самарская область, Богатовский район, с.Печинено, ул. Зеленая, д. 33

Тел./факс: 8(84666) 3-55-97, E-mail: pechin_sch@samara.edu

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____ от _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

1 – 4 классы

(учение с увлечением)

01.09.2022 – 31.08.2026 гг

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель

Ф.И.О. Глумова Ирина Александровна

Должность: учитель

Ф.И.О. _Сныткина Анастасия Валерьевна

Должность: учитель

Ф.И.О. Вильмейкина Валентина Викторовна

Должность: учитель

Ф.И.О. Швецова Вероника Михайловна

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

_____ Глумова И. А.

Дата: ____ г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ
ШМО»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № ____ от ____ г.

Председатель ШМО: _____

_____ Швецова В.М.

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

1 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты	
		личностные	метапредметные
1.	Золотые правила питания.	<p><u>У обучающегося будет сформировано:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - первоначальное осознание целостной картины мира и осознание места в нём человека; - понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью, как к важнейшему богатству; - уважительное отношение к семье, населённому пункту, региону, к России, её природе и культуре; - понимание необходимости безопасного поведения в условиях повседневной жизни; - осознание необходимости активного освоения различных способов познания окружающего мира; - умение культурно вести себя за столом; - умение адекватно оценивать своё собственное поведение и поведение окружающих; 	<p>Регулятивные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять план работы по достижению учебной задачи, используя новые теоретические знания; - корректировать допущенные ошибки; - планировать, ставить цели, стремиться к ним; <p><u>Обучающийся получить возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать действия в паре, в группе, в коллективе при совместном достижении цели; - составлять режим дня школьника; - самостоятельно мыть фрукты, овощи; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - планировать свои действия на отдельных этапах работы над проектом; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится». <p>Познавательные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - различать профессии повара, кулинара, врача, учителя, спортивного тренера; - проводить профилактику болезней; - сравнивать, анализировать, обобщать; - понимать и применять полученную информацию при
2.	Вместе весело гулять.		
3	Я хозяин своего здоровья.		

4	Правильное питание – залог успеха в учёбе.	<ul style="list-style-type: none"> - мотивация на выполнение правил сохранения и укрепления здоровья; - понимание того, что правильное питание является залогом успеха в учёбе, что каждому человеку необходимо внимательно следить за рационом питания; 	<ul style="list-style-type: none"> выполнении заданий; - проявлять индивидуальные творческие способности при сервировке стола; - знать как приготовить витаминные салаты из минимального количества продуктов; - понимать, что пища – необходимое условие для жизни; - осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации в различных источниках индивидуально и в сотрудничестве со взрослым наставником; <u>Обучающийся получит возможность научиться:</u> - полнее и глубже познавать действительность; - использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации в соответствии с познавательными задачами; Коммуникативные УУД <u>Обучающийся научиться:</u> - формулировать своё высказывание, отражающее отношение к событию, явлению; - обосновывать свою точку зрения; -сотрудничать со сверстниками, доброжелательно относиться к сверстникам; -бесконфликтному поведению; - слушать собеседника и вести с ним диалог; - признавать возможность существования различных точек зрения; <u>Обучающийся получит возможность научиться:</u> - взаимодействовать с педагогом, сверстниками; - получать максимально положительный результат;
---	--	--	---

2 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты	
		личностные	метапредметные
1.		<u>У обучающегося</u>	Регулятивные УУД

	Золотые правила питания.	<u>будет сформировано:</u> - осознание целостной картины мира и осознание места в нём человека; - понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью, как к важнейшему богатству; - уважительное отношение к семье, населённому пункту, региону, к России, её природе и культуре; - понимание необходимости безопасного поведения в условиях повседневной жизни; - осознание необходимости активного освоения различных способов познания окружающего мира; - умение культурно вести себя за столом; - умение адекватно оценивать своё собственное поведение и поведение окружающих; - мотивация на выполнение правил сохранения и укрепления здоровья; - понимание того, что правильное питание является залогом успеха в учёбе, что каждому	<u>Обучающийся научиться:</u> - составлять план работы по достижению учебной задачи, используя новые теоретические знания; - корректировать допущенные ошибки; - планировать, ставить цели, стремиться к ним; <u>Обучающийся получить возможность научиться:</u> - планировать действия в паре, в группе, в коллективе при совместном достижении цели; - составлять режим дня школьника; – самостоятельно мыть фрукты, овощи; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - планировать свои действия на отдельных этапах работы над проектом; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится». Познавательные УУД <u>Обучающийся научиться:</u> - различать профессии повара, кулинара, врача, учителя, спортивного тренера; - проводить профилактику болезней; - сравнивать, анализировать, обобщать; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - сравнивать рацион семейного питания в сельской местности по временам года; - проявлять индивидуальные творческие способности при сервировке стола; - готовить витаминные салаты из минимального количества
2.	Вместе весело гулять.		
3	Я хозяин своего здоровья.		
4			

	<p>Правильное питание – залог успеха в учёбе.</p>	<p>человеку необходимо внимательно следить за рационом питания;</p>	<p>продуктов (салат из моркови, салат из красной свёклы, салат из свежей и квашеной капусты);</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать, что пища – необходимое условие для жизни; - осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации в различных источниках индивидуально и в сотрудничестве со взрослым наставником; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - полнее и глубже познавать действительность; - использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации в соответствии с познавательными задачами; - выращивать витамины на подоконнике (лук, укроп, петрушка) <p>Коммуникативные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать своё высказывание, отражающее отношение к событию, явлению; - обосновывать свою точку зрения; - сотрудничать со сверстниками, доброжелательно относиться к сверстникам; - бесконфликтному поведению; - слушать собеседника и вести с ним диалог; - признавать возможность существования различных точек зрения; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействию с педагогом, сверстниками; - получать максимально положительный результат; - делать рекламу полезных продуктов.
--	---	---	---

3 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты	
		личностные	метапредметные
1.		<u>У обучающегося</u>	Регулятивные УУД

	Золотые правила питания.	<u>будет сформировано:</u> - представление о целостности картины мира и осознание места в нём человека; - понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью, как к важнейшему богатству; - уважительное отношение к семье, населённому пункту, региону, к России, её природе и культуре; - понимание необходимости безопасного поведения в условиях повседневной жизни; - осознание необходимости активного освоения различных способов познания окружающего мира; - умение культурно вести себя за столом; - умение адекватно оценивать своё собственное поведение и поведение окружающих; - мотивация на выполнение правил сохранения и укрепления здоровья; - понимание того, что правильное питание является залогом успеха в учёбе, что каждому	<u>Обучающийся научиться:</u> - составлять план работы по достижению учебной задачи; - понимать и принимать учебную задачу; - корректировать допущенные ошибки; - проводить предварительную обработку фруктов; - ориентироваться в ассортименте продуктов в магазине; <u>Обучающийся получить возможность научиться:</u> - планировать действия в паре, в группе, в коллективе при совместном достижении цели; - составлять режим дня школьника; - планировать свои действия на отдельных этапах работы над проектом; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится». Познавательные УУД <u>Обучающийся научиться:</u> - различать профессии повара, кулинара, врача (терапевт, хирург, педиатр, окулист), учителя, спортивного тренера; - проводить профилактику болезней; - сравнивать, анализировать, обобщать; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - сравнивать рацион семейного питания в сельской местности по временам года; - проявлять индивидуальные творческие способности при сервировке стола; - готовить витаминные салаты из минимального количества продуктов (салат из моркови,
2.	Вместе весело гулять.		
3	Я хозяин своего здоровья.		
4			

<p>Правильное питание – залог успеха в учёбе.</p>	<p>человеку необходимо внимательно следить за рационом питания;</p>	<p>салат из красной свёклы, салат из свежей и квашеной капусты, фруктовый салат);</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать роль полезных бутербродов для школьника; - понимать, что пища – необходимое условие для жизни; - осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации в различных источниках индивидуально и в сотрудничестве со взрослым наставником; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - полнее и глубже познавать действительность; - использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации в соответствии с познавательными задачами; - выращивать витамины на подоконнике (лук, укроп, петрушка) <p>Коммуникативные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать своё высказывание, отражающее отношение к событию, явлению; - обосновывать свою точку зрения; -сотрудничать со сверстниками, доброжелательно относиться к сверстникам; -бесконфликтному поведению; - слушать собеседника и вести с ним диалог; - признавать возможность существования различных точек зрения; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - получать максимально положительный результат через взаимодействие с педагогом, одноклассниками; - составлять и представлять рекламу полезных продуктов на школьном уровне.
---	---	---

4 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты	
		личностные	метапредметные
1.	Золотые правила питания.	<p><u>У обучающегося будет сформировано:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - представление о целостности картины мира и осознание места в нём человека; - понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью, как к важнейшему богатству; - уважительное отношение к семье, школе, населённому пункту, региону, к России, её природе и культуре русского народа; - понимание необходимости безопасного поведения в условиях повседневной жизни; - осознание необходимости активного освоения различных способов познания окружающего мира; - культура поведения за столом; - умение адекватно оценивать своё собственное поведение и поведение окружающих; - мотивация на выполнение правил сохранения и укрепления 	<p>Регулятивные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять план работы по достижению учебной задачи; - понимать и принимать учебную задачу; - корректировать допущенные ошибки; - проводить предварительную обработку фрутков; - ориентироваться в школьном меню; <p><u>Обучающийся получить возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать действия в паре, в группе, в коллективе при совместном достижении цели; - составлять режим дня школьника; - планировать свои действия на отдельных этапах работы над проектом; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится». <p>Познавательные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - различать профессии повара, кулинара, врача (терапевта, хирурга, педиатра, окулиста, диетолога), учителя, спортивного тренера; - проводить профилактику болезней; - сравнивать, анализировать, обобщать; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - сравнивать рацион семейного питания в сельской местности по временам года; - проявлять индивидуальные

		<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивация на ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки, на поддержание доброжелательного эмоционального настроя; - понимание того, что правильное питание является залогом успеха в учёбе, что каждому человеку необходимо внимательно следить за рационом питания; - уважительное отношение к национальной кухне русского народа, к традиционным блюдам родного села. 	<p>творческие способности при сервировке стола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить витаминные салаты из минимального количества продуктов (салат из моркови, салат из красной свёклы, салат из свежей и квашеной капусты, фруктовый салат); - понимать роль полезных бутербродов для школьника; - понимать, что пища – необходимое условие для жизни; - осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации в различных источниках индивидуально и в сотрудничестве со взрослым наставником; - получать информацию о продукте с упаковки; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - полнее и глубже познавать действительность; - использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации в соответствии с познавательными задачами; - выращивать витамины на подоконнике (лук, укроп, петрушка) <p>Коммуникативные УУД</p> <p><u>Обучающийся научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать своё высказывание, отражающее отношение к событию, явлению; - обосновывать свою точку зрения; - сотрудничать со сверстниками, доброжелательно относиться к сверстникам; - бесконфликтному поведению; - слушать собеседника и вести с ним диалог; - признавать возможность существования различных точек зрения; <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - получать максимально положительный результат через
--	--	--	---

			<p>взаимодействие с педагогом, одноклассниками;</p> <p>- составлять и представлять рекламу полезных продуктов на школьном уровне;</p> <p>- представлять результаты исследовательской деятельности.</p>
--	--	--	--

**Тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

1 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Организационные формы обучения
1.	Золотые правила питания.	<p>Если хочешь быть здоров. Питание – необходимое условие для жизни. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Золотые правила питания.</p>	5	<p>Беседа.</p> <p>Активный диалог.</p> <p>Практическая работа. Наблюдение.</p>
2.	Вместе весело гулять.	<p>Осенний капустник. Волшебные превращения пирожка. Кто умеет жить по часам Меню из трёх блюд Вместе весело гулять.</p>	5	<p>Наблюдение. Экскурсия в магазин. Творческая мастерская. Беседа.</p>
3.	Я хозяин своего здоровья.	<p>Я хозяин своего здоровья Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Проект «Лук от семи недуг». Ставим щит от простуды. Напитки от простуды. Кулинарная викторина.</p>	4	<p>Беседа. Практическая работа по составлению и выполнению комплекса зарядки. ИКТ Проектная задача.</p>

4.	Правильное питание – залог успеха в учёбе.	Правильное питание – залог успеха в учёбе. Викторина «Ты и здоровье». Кулинарный урок. Путь к здоровью.	2	Беседа. Круглый стол. Игра. Практическая работа «Витаминное угощение для друзей»
	Итого:		16	

2 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Организационные формы обучения
1.	Золотые правила питания.	Если хочешь быть здоров. Питание – необходимое условие для жизни. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Золотые правила питания.	9	Беседа. ИКТ Исследование Творческая мастерская. Практическая работа «Витаминки для мамы» Игра «Полезное, неполезное» Круглый стол.
2.	Вместе весело гулять.	Осенний капустник Волшебные превращения пирожка. Кто умеет жить по часам. Меню из трёх блюд Вместе весело гулять.	7	Наблюдение. Творческая мастерская. Беседа. Практическая работа «Завтрак школьника» ИКТ Прогулка. Игры на свежем воздухе.
3.	Я хозяин своего здоровья.	Я хозяин своего здоровья Здоровье в порядке – спасибо зарядке	10	Круглый стол. Подвижные

		<p>Проект «Лук от семи недуг». Ставим щит от простуды. Напитки от простуды. Чай с мёдом. Кулинарная викторина. Полезные бутерброды.</p>		<p>игры. Практическая работа «Выращивание лука на подоконнике» Приготовление витаминного салата. Творческая мастерская «Чудо-бутерброд» ИКТ Чайные посиделки. Викторина</p>
4.	<p>Правильное питание – залог успеха в учёбе.</p>	<p>Правильное питание – залог успеха в учёбе. Режим питания. Викторина «Быть здоровым - здорово». Кулинарный урок. Приготовление витаминного салата. Путь к здоровью. Набор продуктов для туриста. Укрепление здоровья летом.</p>	8	<p>Беседа. Активный диалог. Работа в группах «А вам слабо?» (приготовлен ие витаминного салата) Экскурсия на природу.</p>
	Итого:		34	

3 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Организационные формы обучения
1.	<p>Золотые правила питания.</p>	<p>Если хочешь быть здоров. Правила ЗОЖ. Питание – необходимое условие для жизни. Здоровье. Здоровая пища для всей семьи. Питание в моей семье. Самые полезные продукты. Золотые правила питания. Осенние заготовки.</p>	9	<p>Беседа. Наблюдение. ИКТ Исследование Творческая мастерская «Морковный салат для всей семь.»</p>

				Творческая мастерская «Реклама осенних заготовок»
2.	Вместе весело гулять.	Осенний капустник. Деревенские посиделки. Русская кухня. Пироги. Кто умеет жить по часам. Меню из трёх блюд. Вместе весело гулять.	7	Научно-практическая конференция. Творческая мастерская ИКТ Практическая работа. Зачёт. Круглый стол.
3.	Я хозяин своего здоровья.	Я хозяин своего здоровья. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. ЗОЖ Проект «Луковая аптека». Напитки от простуды. Чай с малиной. Напитки от простуды. Чай с мёдом. Чай с лимоном.	10	ИКТ Чтение газет и журналов о правилах ЗОЖ Практическая работа по приготовлению вкусного и полезного чая с мёдом, с замороженным и ягодами малины, вишни.
4.	Правильное питание – залог успеха в учёбе.	Кулинарная викторина. Полезные советы диетолога. Правильное питание – залог успеха в учёбе. Кому нужен завтрак? Игра «Здоров будешь – всё добудешь». Кулинарный урок. Приготовление витаминного салата. Круглый стол «Мы выбираем жизнь»	8	Прогулка. Викторина. Поиск информации о диетологе в Интернете. Ролевая игра «Советы диетолога» Круглый стол
	Итого:		34	

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Организационные формы обучения
1.	Золотые правила питания.	Если хочешь быть здоров. Правила ЗОЖ. Что мы едим. Блюда из зерна. Ассортимент зерновых продуктов. Как мы едим. Содержание калорий в продуктах. Какую пищу нам дарит лес.	5	Беседа. ИКТ Исследование Творческая мастерская «Кашеведение» Практическая работа «Определение вида крупы» ИКТ Круглый стол.
2.	Вместе весело гулять.	Как выжить в лесу? Еда. Ягода - вкусно и полезно! Блюда из ягод. Морсы, кисели, компоты. Грибы. Полезные свойства грибов.	4	Наблюдение. ИКТ Прогулка. Творческая мастерская. Беседа. Проект. ИКТ Практическая работа. Беседа. ИКТ Практическая работа. Урок-концерт. Зачёт. Круглый стол. Творческая мастерская.
3.	Я хозяин своего здоровья.	Рыба. Рыбные продукты. Игра "Что мы едим". Дары моря. Морские растения. Полезные свойства. Кулинарное путешествие по России.	5	Научно-практическая конференция. Просмотр видеофильма. Экскурсия в

		Русская печь - кормилица.		магазин.
4.	Правильное питание – залог успеха в учёбе.	Едим дома. Правильное питание – залог успеха в труде и учёбе. Культура кулинарных традиций разных народов. Проект "Любимое блюдо" Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? Делимся секретами. Итоговое занятие.	3	Самостоятельный поиск информации. Представление (презентация результатов) Оформление рецептов полезных блюд. Круглый стол. Зачёт
	Итого:		17	