

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Погромская средняя общеобразовательная школа им. А. Д.  
Бондаренко Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Погромская  
СОШ»  
Протокол № 1  
от 31 августа 2021г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Погромская  
СОШ»  
О. Ю. Дворниченко



Приказ № 158

от 31 августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Направление: спортивно – оздоровительное

Возраст детей : 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор: учитель химии Вакуленко И. Н.,  
высшая квалификационная категория

2021 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких «Разговор о правильном питании», состоящей из I части программы / Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А, Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013, и II части программы /Безруких М.М., Макеева А.Г.,Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

В рабочую программу «Разговор о правильном питании» внесены изменения, так как в календарном учебном графике школы 34 учебные недели. Авторская программа «Разговор о правильном питании» состоит из 2 частей: 1 часть рассчитана на 2 года обучения - 15 часов; 2 часть рассчитана на 2 года обучения - 15 часов. Всего: 30 часов. В данной рабочей программе: 1 часть - 67 часов, 2 часть - 68 часов. Всего: 135 часов.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

### **Место курса внеурочной деятельности в образовательной программе начального общего образования**

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество часов: 135 часов из расчёта: 1 час в неделю:

- 1 класс - 33 часа;
- 2 класс - 34 часа;
- 3 класс - 34 часа;
- 4 класс - 34 часа.



## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные УУД***

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### ***Познавательные УУД***

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### ***Коммуникативные УУД***

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Формы контроля**

#### **Формы оценивания:**

Проверка усвоения программы проводится в формах:

- игровых занятия на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов),
- анкетирования;
- тестирования;

- выполнения творческих заданий.

**Подведение итогов** реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;
- защиты индивидуальных и групповых проектов;
- соревнований;
- рефлексии.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 год обучения (33 ч)**

#### **Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)**

Разнообразие питания. Знакомство с программой. Экскурсия в столовую. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу своё время.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, экскурсия.

#### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч.)**

Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, прослушивание стихов.

#### **Раздел 3. Этикет (8ч.)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)**

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 5. Из истории русской кухни (5 ч.)**

Народные праздники, их меню. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение». Праздник урожая.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность

## **2 год обучения (34 ч.)**

### **Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)**

Вводное занятие. Повторение правил питания. Значение витаминов в жизни человека. Путешествие по улице правильного питания.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12ч.)**

Путешествие по улице правильного питания. Пора ужинать. Практическая работа: « Как приготовить бутерброды». Практическая работа «Изготовление витаминного салата». КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». Оформление плаката «Витаминная страна». Посадка лука. Каждому овощу свое время. Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Конкурс «Овощной ресторан». Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс - викторина «Знатоки молока». Морепродукты. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды». Праздник чая.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, инсценирование, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 3. Этикет (8ч.)**

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! Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)**

Время есть булочки. Пора ужинать. Практическая работа: « Как

приготовить бутерброды». Составление меню для ужина. Что надо есть, что бы стать сильнее. Практическая работа « Меню спортсмена». Практическая работа «Мой день»

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)**

Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».

Изготовление книжки «Витаминная азбука». Проект: «Наше питание».

Творческий отчет «Реклама овощей».

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

## **3 год обучения (34 ч.)**

### **Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)**

Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Составление меню для завтрака. Практическая работа. Практическая работа «Меню сказочных героев».

Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья. **Формы**

**организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12ч.)**

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. О пользе воды и других напитках. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

### **Раздел 3. Этикет (8ч.)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)**

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Конкурс «Венок из пословиц». Проект «Хлеб всему голова». Молоко и молочные продукты. Заочная экскурсия на молокозавод. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню. Что можно есть в походе.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)**

Кулинарное путешествие по России. Игра - конкурс «Хлебопеки». Спортивное путешествие по России. Игра - конкурс «Знатоки спортивных достижений». Олимпиада здоровья. Творческий отчёт.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

### **4 год обучения (34 ч.)**

#### **Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч.)**

Повторение правил питания. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Правила сбора грибов и ягод.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (14ч.)**

Игра - приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков «В подводном царстве». Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов. Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина « В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов. Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок.

Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра - проект « Кулинарный глобус». Праздник «Мы за чаем не скучаем». Проекты по изученным темам.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 3. Этикет (6 ч.)**

Как правильно вести себя за столом. Практическая работа. Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Накрываем праздничный стол. Проекты по изученным темам.



**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся.

#### **Раздел 4. Рацион питания (5 ч.)**

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Практическая работа по составлению меню. Составление недельного меню. Конкурс кулинарных рецептов. Конкурс « На необитаемом острове». Проекты по изученным темам.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

#### **Раздел 5. Из истории русской кухни (4 ч.)**

Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Проекты по изученным темам. Викторина по изученным темам.

**Формы организации:** индивидуальная и групповая формы работы.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, исследовательская работа по темам, практические работы, творческие работы учащихся, проектная деятельность.

### **Тематическое планирование, 1 класс, 33 часа**

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни	5
	Всего	33

### **2 класс, 34 часа**

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34

### 3 класс, 34 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Г игиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34

### 4 класс, 34 часа

№	Раздел/тема	Кол - во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Г игиена питания и приготовление пищи	14
3.	Этикет	6
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	4
	Всего	34