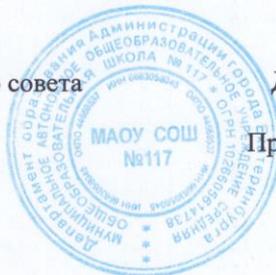


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 117

Принято решением Педагогического совета
Протокол № 1
от 27.08.2025г.



Утверждаю
Директор MAOU СОШ № 117
О.В. Каргаполова
Приказ № 80-ОД от 27.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговоры о правильном питании»
MAOU СОШ № 117**

для обучающихся 1-4 классов

Екатеринбург, 2025

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами освоения программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие:

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

2) ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

3) оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

4) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

5) 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;

6) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

7) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" с указанием форм организации и видов деятельности

Курс «**Разговор о правильном питании**» направлен на воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

Разнообразие питания.

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. Гигиена питания и приготовление пищи.

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.

Этикет.

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! Как питались на Руси и в России? Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Рацион питания. Молоко и молочные продукты. Что и как приготовить из рыбы. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда.

Из истории русской кухни. Каши. Кутья. «Деревенский суп». Напитки: сбитень, мед, квас. Хлебные изделия: каравай, пироги, блины, крендельки.

Формы организации: экскурсии, практические занятия, творческие домашние задания, сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, мини – проекты, дискуссии;

Основные виды деятельности

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей уральского региона.

Основной вид деятельности – игра. Применяемые типы игр: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра. Программа предполагает создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий, кулинарных уроков с использованием ИКТ-технологий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Оценивание – тест, защита проекта, презентационных материалов, изготовление продукта и др.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров.	2
2.	Самые полезные продукты.	2
3.	Всякому овощу – своё время.	1
4.	Как правильно есть.	2
5.	Удивительные превращения пирожка	2
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
7.	Плох обед, если хлеба нет.	2
8.	Время есть булочки.	2
9.	Пора ужинать.	2
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	2
11.	Как утолить жажду.	2
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
13.	Где найти витамины весной?	3
14.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
15.	Всякому фрукту – своё время	2

16.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3
	Итого:	33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Давайте познакомимся!	1
3.	Из чего состоит наша пища.	1
4.	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1
5.	Что нужно есть в разное время года.	1
6.	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	2
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
8.	« Пищевая тарелка» спортсмена.	1
9.	Где и как готовят пищу.	3
10.	Как правильно накрыть стол.	1
11.	Как правильно накрыть стол (практикум).	1
12.	Молоко и молочные продукты.	2
13.	Кто работает на ферме?	1
14.	Блюда из зерна.	3
15.	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3
16.	Что и как приготовить из рыбы.	2
17.	Дары моря.	2
18.	Кулинарное путешествие по России	3
19.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
20.	Как правильно вести себя за столом.	2
	Итого:	34

3-4 классы

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1
3.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4.	Черты характера и здоровье	1
5.	Привычки и здоровье	1
6.	Мой ЗОЖ	1
7.	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
8.	Рациональное, сбалансированное питание	1
9.	« Белковый круг»	1
10.	« Жировой круг»	1
11.	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1
12.	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
13.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	3
14.	Витамины и минеральные вещества.	1
15.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1

16.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	3
17.	Роль пищевых волокон на организм человека	2
18.	Где и как мы едим	2
19.	« Фаст фуды»	1
20.	Где и как мы едим. Правила гигиены	2
21.	Меню для похода	2
22.	Ты - покупатель	1
23.	Срок хранения продуктов	1
24.	Пищевые отравления, их предупреждение	1
25.	Ты - покупатель Права потребителя	1
26.	Ты - покупатель Правила вежливости	1
27.	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2
28.	« У печи галок не считают»	2
29.	Помогаем взрослым на кухне	1
30.	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
31.	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	3
32.	Кухни разных народов.	1
33.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
34.	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
35.	Блюда жителей Крайнего Севера	1
36.	Традиционные блюда России	1
37.	Традиционные блюда Кавказа	1
38.	Традиционные блюда Кубани	1
39.	«Календарь» кулинарных праздников	1
40.	Кухни разных народов праздник	1
41.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
42.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
43.	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
44.	Кулинарные традиции Древней Греции	1
45.	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
46.	Правила гостеприимства средневековья	1
47.	Как питались на Руси	2
48.	Традиционные напитки на Руси	1
49.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
50.	«Мелодии, посвящённые каше»	1
51.	« Продукты танцуют»	1
52.	Составляем формулу правильного питания. « Формула правильного питания»	2
53.	Сахар его польза и вред	1
54.	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
	Итого:	68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097598

Владелец Каргаполова Оксана Викторовна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026