

Приложение № 18  
к основной образовательной  
программе  
начального общего образования  
МБОУ «Школа №1»  
утвержденной приказом директора  
от 31.08.2023 № 312

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

## **Результаты освоения**

### **курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

#### **для 1-4 классов**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных 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 ориентации;
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 причинноследственных 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. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

*Личностные универсальные учебные действия* У выпускника будут сформированы:

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;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

*внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

*выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

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 её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других

людей;

различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

*Познавательные универсальные учебные действия* Выпускник научится:

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 Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для

целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*

*записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов*

*ИКТ;*

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; связей;*

*произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

*Коммуникативные универсальные учебные действия* Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную*

*позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### Воспитательные результаты

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)	Воспитательные результаты
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.		Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и миру.	Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

**Уровень результатов работы по курсу «Разговор о правильном питании» (направления: спортивно - оздоровительное , социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное):**

1 уровень - формирование у детей способности самостоятельно мыслить и действовать, добывать и применять знания, удовлетворять интеллектуальные запросы, чётко планировать свои действия.

2 уровень - формирование универсальных учебных действий: восприятие, внимание, формы мышления - наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

3 уровень - участие в конкурсах, конференциях, в выставках, соревнованиях, осознанное стремление к здоровому образу жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса**

- **Если хочешь быть здоров.**
- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.
- **Самые полезные продукты:**
- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку,
- научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.
- **Как правильно есть:**
- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,
- Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.
- **Удивительные превращения пирожка:**
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**
- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.
- **Плох обед, если хлеба нет:**
- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
- **Полдник. Время есть булочки:**



- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.
- **Пора ужинать:**  
формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,
- Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
- **На вкус и цвет товарищей нет:**
- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов ,
- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
- **Как утолить жажду:**
- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».
- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
- **Где найти витамины весной:**
- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
- **Овощи, ягоды и фрукты:**
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,
- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».
- **Всякому овощу свое время:**
- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра « Каждому овощу своё время».
- **День рождения Зелибобы:**
- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,
- Практика: проект «Самый полезный продукт».

## **II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса Давайте познакомимся:**

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания,

полученные ими

при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

-дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;

-Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

#### **Из чего состоит наша пища:**

-дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

-дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

-формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

-формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);

-Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

#### **Что нужно есть в разное время года:**

-сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

-познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

-познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

-расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

-Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

#### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом:**

-сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; -научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

-расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

-Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».

#### **Где и как готовят пищу:**

-дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

-сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

-познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

-сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;

-Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс

«Сказка, сказка, сказка».

### **Как правильно накрыть стол:**

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пиши;

-помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

### **Молоко и молочные продукты.**

-расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

-расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; -сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;

-Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина. **Блюда из зерна:**

-расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

-сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

-расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

-способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов; -Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб - всему голова».

### **Какую пищу можно найти в лесу:**

-расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

-расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

-познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

-дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

-Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра - спектакль «Там на неведомых дорожках».

### **Что и как можно приготовить из рыбы:**

-расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

-расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

-продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

-Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

### **Дары моря.**

-расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

-сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;

-Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

#### **«Кулинарное путешествие» по России:**

-сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

-расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

#### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен:**

-расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

-закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;

-Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

#### **Как правильно вести себя за столом:**

-расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями.

### **Виды деятельности**

Просветительская;

Социально-значимая;

Творческая;

Проектно-исследовательская;

### **Формы групповые и индивидуальные:**

- беседы с детьми;

- социально-значимые конкурсы, мероприятия;

-экскурсия в столовую.

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**1 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Если хочешь быть здоров.	1	1 неделя	
2.	Если хочешь быть здоров.	1	2 неделя	
3.	Самые полезные продукты.	1	3 неделя	
4.	Самые полезные продукты.	1	4 неделя	
5.	Самые полезные продукты.	1	5 неделя	
6.	Самые полезные продукты.	1	6 неделя	
7.	Самые полезные продукты.	1	7 неделя	
8.	Самые полезные продукты.	1	8 неделя	
9.	Самые полезные продукты.	1	9 неделя	
10.	Самые полезные продукты.	1	10 неделя	
11.	Самые полезные продукты.	1	11 неделя	
12.	Самые полезные продукты.	1	12 неделя	
13.	Самые полезные продукты.	1	13 неделя	
14.	Самые полезные продукты.	1	14 неделя	
15.	Самые полезные продукты.	1	15 неделя	
16.	Самые полезные продукты.	1	16 неделя	
17.	Как правильно есть.	1	17 неделя	
18.	Как правильно есть.	1	18 неделя	
19.	Как правильно есть.	1	19 неделя	
20.	Как правильно есть.	1	20 неделя	
21.	Как правильно есть.	1	21 неделя	
22.	Как правильно есть.	1	22 неделя	
23.	Как правильно есть.	1	23 неделя	
24.	Как правильно есть.	1	24 неделя	
25.	Удивительные превращения пирожка.	1	25 неделя	
26.	Удивительные превращения пирожка.	1	26 неделя	
27.	Удивительные превращения пирожка.	1	27 неделя	
28.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	28 неделя	
29.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	29 неделя	
30.	Плох обед, если хлеба нет.	1	30 неделя	
31.	Плох обед, если хлеба нет.	1	31 неделя	
32.	Плох обед, если хлеба нет.	1	32 неделя	
33.	Плох обед, если хлеба нет. Подведение итогов.	1	33 неделя	
		33		

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**2 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1 неделя	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	2 неделя	
3.	Полдник. Время есть булочки.	1	3 неделя	
4.	Полдник. Время есть булочки.	1	4 неделя	
5.	Полдник. Время есть булочки.	1	5 неделя	
6.	Пора ужинать.	1	6 неделя	
7.	Пора ужинать.	1	7 неделя	
8.	Пора ужинать.	1	8 неделя	
9.	Пора ужинать.	1	9 неделя	
10.	Пора ужинать.	1	10 неделя	
11.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	11 неделя	
12.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	12 неделя	
13.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	13 неделя	
14.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	14 неделя	
15.	Как утолить жажду.	1	15 неделя	
16.	Как утолить жажду.	1	16 неделя	
17.	Как утолить жажду.	1	17 неделя	
18.	Что надо есть, если хочешь стать	1	18 неделя	
19.	сильнее?	1	19 неделя	
20.	Что надо есть, если хочешь стать	1	20 неделя	
21.	сильнее?	1	21 неделя	
22.	Где найти витамины весной?	1	22 неделя	
23.	Овощи, ягоды и фрукты .	1	23 неделя	
24.	Овощи, ягоды и фрукты.	1	24 неделя	
25.	Овощи, ягоды и фрукты.	1	25 неделя	
26.	Всякому овощу - своё время.	1	26 неделя	
27.	Всякому овощу - своё время.	1	27 неделя	
28.	Всякому овощу - своё время.	1	28 неделя	
29.	Всякому овощу - своё время.	1	29 неделя	
30.	Всякому овощу - своё время.	1	30 неделя	
31.	День рождения Зелибобы.	1	31 неделя	
32.	День рождения Зелибобы.	1	32 неделя	
33.	День рождения Зелибобы.	1	33 неделя	
34.	Всякому овощу - своё время.	1	34 неделя	
		34		

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**3 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Давайте познакомимся.	1	1 неделя	
2.	Из чего состоит наша пища.	1	2 неделя	
3.	Из чего состоит наша пища	1	3 неделя	
4.	Из чего состоит наша пища	1	4 неделя	
5.	Из чего состоит наша пища	1	5 неделя	
6.	Из чего состоит наша пища.	1	6 неделя	
7.	Что нужно есть в разное время года.	1	7 неделя	
8.	Что нужно есть в разное время года.	1	8 неделя	
9.	Что нужно есть в разное время года.	1	9 неделя	
10.	Что нужно есть в разное время года.	1	10 неделя	
11.	Что нужно есть в разное время года	1	11 неделя	
12.	Что нужно есть в разное время года	1	12 неделя	
13.	Что нужно есть в разное время года	1	13 неделя	
14.	Что нужно есть в разное время года	1	14 неделя	
15.	Что нужно есть в разное время года	1	15 неделя	
16.	Что нужно есть в разное время года	1	16 неделя	
17.	Что нужно есть в разное время года	1	17 неделя	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	18 неделя	
19.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	19 неделя	
20.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	20 неделя	
21.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	1	21 неделя	
22.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	22 неделя	
23.	Где и как готовят пищу.	1	23 неделя	
24.	Где и как готовят пищу.	1	24 неделя	
25.	Где и как готовят пищу.	1	25 неделя	
26.	Где и как готовят пищу.	1	26 неделя	
27.	Где и как готовят пищу.	1	27 неделя	
28.	Как правильно накрыть стол.	1	28 неделя	
29.	Молоко и молочные продукты.	1	29 неделя	
30.	Молоко и молочные продукты.	1	30 неделя	
31.	Блюда из зерна.	1	31 неделя	
32.	Блюда из зерна.	1	32 неделя	
33.	Блюда из зерна.	1	33 неделя	
34.	Подведение итогов.	1	34 неделя	
		34		

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**4 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1 неделя	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	2 неделя	
3.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	3 неделя	
4.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	4 неделя	
5.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	5 неделя	
6.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	6 неделя	
7.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	7 неделя	
8.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	8 неделя	
9.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	9 неделя	
10.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	10 неделя	
11.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	11 неделя	
12.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	12 неделя	
13.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	13 неделя	
14.	Дары моря.	1	14 неделя	
15.	Дары моря.	1	15 неделя	
16.	Дары моря.	1	16 неделя	
17.	Дары моря.	1	17 неделя	
18.	Дары моря.	1	18 неделя	
19.	Дары моря.	1	19 неделя	
20.	Дары моря. Меню из морепродуктов	1	20 неделя	
21.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	21 неделя	
22.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	22 неделя	
23.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	23 неделя	
24.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	24 неделя	
25.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	25 неделя	
26.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	26 неделя	
27.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	27 неделя	
28.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	28 неделя	
29.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	29 неделя	
30.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	30 неделя	
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	31 неделя	
32.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	32 неделя	
33.	Как правильно вести себя за столом. Подведение итогов.	1	33 неделя	
34.	Подведение итогов.	1	34 неделя	
		34		



## Учебный план

	Тематика	Количество часов
	<b>1 класс</b>	
1.	Если хочешь быть здоров.	2
2.	Самые полезные продукты.	14
3.	Как правильно есть.	8
4.	Удивительные превращения пирожка	3
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
6.	Плох обед, если хлеба нет.	4
	<b>Итого</b>	<b>33</b>
	<b>2 класс</b>	
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Полдник. Время есть булочки.	2
4.	Пора ужинать.	5
5.	На вкус и цвет товарищей нет.	4
6.	Как утолить жажду.	3
7.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	2
8.	Где найти витамины весной?	3
9.	Овощи, ягоды и фрукты .	3
10.	Всякому овощу - своё время.	6
11.	День рождения Зелибобы.	3
12.	Подведение итогов.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>
	<b>3 класс</b>	
1.	Давайте познакомимся.	<b>1</b>
2.	Из чего состоит наша пища.	<b>5</b>
3.	Что нужно есть в разное время года.	<b>11</b>
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<b>4</b>
5.	Где и как готовят пищу.	<b>5</b>
6.	Как правильно накрыть стол.	<b>1</b>
7.	Молоко и молочные продукты.	<b>2</b>
8.	Блюда из зерна.	<b>3</b>
9.	Подведение итогов.	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>
	<b>4 класс</b>	
1.	Какую пищу можно найти в лесу.	7
2.	Что и как можно приготовить из рыбы.	6
3.	Дары моря.	7
4.	«Кулинарное путешествие» по России.	10
5.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
6.	Как правильно вести себя за столом.	1
7.	Подведение итогов.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>