

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации города Оренбурга  
МОАУ "СОШ № 39"

РАССМОТРЕНО  
ШМО предметов естественного

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Панина Е.А.

\_\_\_\_\_ Устинова Е.В.

\_\_\_\_\_ Т.В.Исаева

Протокол №1

Протокол №1

Приказ №187

от "29" 082022 г.

от "29" 08 2022 г.

от "29" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Разговор о правильном питании»**

Составитель: Учителя начальных классов

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

### **Ученик научится:**

- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельному выбору продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *проявлять познавательный интерес и активность в области здорового питания;*
- *овладению установками, нормами и правилами правильного питания;*
- *делать осознанный выбор здорового питания;*
- *ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;*
- *сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.*
- *использовать речевых средств для решения различных коммуникативных задач;*
- *построению монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);*
- *владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.*
- *использованию речевых средств для решения различных коммуникативных задач;*
- *формулированию собственного мнения;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*

- пониманию возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построению сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- выделять существенные признаки и их синтез.

## 2. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

### 1 класс

#### Раздел 1. Разговор о правильном питании

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Какую пищу можно найти в лесу.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Разговор о правильном питании</b>	17		
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Если хочешь быть здоров	1		
3	Самые полезные продукты	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Удивительные превращения пирожка	1		
6	Удивительные превращения пирожка	1		
7	Кто жить умеет по часам	1		
8	Кто жить умеет по часам	1		
9	Вместе весело гулять	1		
10	Вместе весело гулять	1		
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1		

12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1		
13	Плох обед, если хлеба нет	1		
14	Плох обед, если хлеба нет	1		
15	Время есть булочки	1		
16	Время есть булочки	1		
17	Какую пищу можно найти в лесу	1		

### 3. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

#### 2 класс

#### Раздел 1. Разговор о правильном питании

Веселые старты. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Витамины. Праздник здоровья. Работа над проектом. Защита проекта.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Разговор о правильном питании</b>	17		
1	Веселые старты	1		
2	На вкус и цвет товарищей нет	1		
3	На вкус и цвет товарищей нет	1		
4	Как утолить жажду	1		
5	Как утолить жажду	1		
6	Что помогает быть сильным и ловким	1		
7	Что помогает быть сильным и ловким	1		
8	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
9	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
10	Каждому овощу свое время	1		
11	Каждому овощу свое время	1		
12	Витамины	1		
13	Витамины	1		
14	Праздник здоровья	1		
15	Праздник здоровья	1		
16	Работа над проектом	1		
17	Защита проекта	1		

### 4. Содержание курса «Две недели в лагере здоровья»

#### 3 класс

#### Раздел 1. Две недели в лагере здоровья

Из чего состоит наша пища. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоровым. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Что можно есть в походе.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Две недели в лагере здоровья</b>	17		
1	Из чего состоит наша пища	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Из чего состоит наша пища	1		
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1		
5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1		
6	Закаляйся, если хочешь быть здоровым	1		
7	Закаляйся, если хочешь быть здоровым	1		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
10	Где и как готовят пищу	1		
11	Где и как готовят пищу	1		
12	Блюда из зерна	1		
13	Блюда из зерна	1		
14	Молоко и молочные продукты	1		
15	Молоко и молочные продукты	1		
16	Молоко и молочные продукты	1		
17	Что можно есть в походе	1		

## 5. Содержание курса «Две недели в лагере здоровья»

### 4 класс

#### Раздел 1. Две недели в лагере здоровья

Вода и другие полезные напитки. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Спортивное путешествие по России. Олимпиада Здоровья. Работа над проектом. Защита проекта.

№ п/п	Реализуемое содержание образования	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Две недели в лагере здоровья</b>	17		
1	Вода и другие полезные напитки	1		
2	Вода и другие полезные напитки	1		
3	Вода и другие полезные напитки	1		
4	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
5	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
6	Что и как можно приготовить из рыбы	1		

7	Дары моря	1		
8	Дары моря	1		
9	Кулинарное путешествие по России	1		
10	Кулинарное путешествие по России	1		
11	Кулинарное путешествие по России	1		
12	Спортивное путешествие по России	1		
13	Спортивное путешествие по России	1		
14	Олимпиада Здоровья	1		
15	Олимпиада Здоровья	1		
16	Работа над проектом	1		
17	Защита проекта	1		