

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 Р.П. КУЗОВАТОВО  
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №1 р.п.Кузоватово  
\_\_\_\_\_ Мартьянова О.Н.  
Приказ № 122 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И  
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**(1-2 класс)**

Р.п. Кузоватово 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» составляют следующие документы:

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Чудесная аппликация» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
5. Устав МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово
6. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово на 2023-2025 гг.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (30 ч)***

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

#### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. 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. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

#### ***Из истории русской кухни (17ч)***

Особенности русской кухни. Традиции и обычаи. Самые знаменитые блюда русской кухни. Русские блюда на современном столе.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными** результатами изучения курса является формирование умений:

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

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

*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
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными** результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
2	Из чего состоит наша пища	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
3	Полезные и вредные привычки	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
4	Самые полезные продукты	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
6	Удивительное превращение пирожка	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
7	Твой режим питания	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
8	Из чего варят каши	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
9	Как сделать кашу вкусной	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
11-12	Хлеб всему голова	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
13	Полдник	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>

			<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">kruzhki_i_fakultativy/414</a>
14	Время есть булочки	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
15	Пора ужинать	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
16	Почему полезно есть рыбу	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
17	Мясо и мясные блюда	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
18	Где найти витамины зимой и весной	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
19	Всякому овощу – свое время	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
20	Как утолить жажду	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
21- 22	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
23	На вкус и цвет товарищей нет	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
24- 25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
26	Каждому овощу – свое время	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
27- 28	Народные праздники, их меню	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
29	Как правильно накрыть стол.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
31	Щи да каша – пища наша	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
32	Что готовили наши прабабушки.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>

			<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">kruzhki_i_fakultativy/414</a>
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
34	Праздник урожая	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
3.	Время есть булочки.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
7.	Пора ужинать	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
9.	Составление меню для ужина.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
11	Практическая работа.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
12.	Морепродукты.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>

			<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">kruzhki_i_fakultativy/414</a>
13.	Отгадай мелодию.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
16.	Как утолить жажду	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
18.	Праздник чая	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
21.	Практическая работа «Мой день»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
26.	Посадка лука.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
27.	Каждому овощу свое время.	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
28.	Инсценирование сказки вершки	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>

	и корешки		<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">kruzhki_i_fakultativy/414</a>
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
32-33	Проект	2	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414">https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414</a>