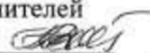




РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени И. И. Горностасова»  
346513 г. Шахты, Ростовская область, пр. Победа Революции, 11,  
тел. (8636)-22-64-96; e-mail: school5@shakhy-edu.ru

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель ШМО  
учителей


  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом  
совете

протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор  
МБОУ «СОШ № 5»  
В.В. Затолока

  
приказ № 142  
от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по спортивно - оздоровительному направлению  
«Правильное питание»**

1-4 классы

*Составители*

группа учителей МО начальных классов:  
Антонова А.В., Гришко Ж.Е.,  
Теряева Я.В., Важинская С.В.,  
Борисевич О.И., Мазалова А.В.

2020-2021 гг.

## Планируемые результаты освоения курса

**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

- учиться 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
- сравнивать между собой предметы, явления
- обобщать, делать несложные выводы
- определять последовательность действий

**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

### 1 класс

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
<b>Разнообразие питания</b>	Знакомство с программой. Беседа. Экскурсия в столовую.	Чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок	Общественно-полезная Познавательная Социальная
<b>Самые полезные продукты</b>	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие; встречи с интересными людьми;	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Правила питания</b>	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	практические занятия; творческие домашние задания;	Общественно-полезная Проектная Познавательная
<b>Режим питания</b>	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки	Общественно-полезная Учебно-исследовательская Проектная Познавательная Социальная
<b>Завтрак</b>	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с	Общественно-полезная Проектная
<b>Роль хлеба в питании детей</b>	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Проектная</b>	Определение тем и целей проекта, формы организации,		Общественно-полезная

<b>деятельность</b>	разработка плана проекта.		Проектная Познавательная Социальная
<b>Подведение итогов работы</b>	Творческий отчет вместе с родителями.		

## 2 класс

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>Вводное занятие</b>	Повторение правил питания. Ролевые игры	Чтение и обсуждение;	Познавательная Социальная
<b>Путешествие по улице «правильного питания»</b>	Знакомство с вариантами полдника. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Молоко и молочные продукты</b>	Значение молока и молочных продуктов.	встречи с интересными людьми;	Общественно-полезная Проектная
<b>Продукты для ужина</b>	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания.	практические занятия; творческие домашние задания;	Общественно-полезная Познавательная Социальная
<b>Витамины</b>	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Вкусовые качества продуктов</b>	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов;	Общественно-полезная Познавательная Социальная
<b>Значение жидкости в организме</b>	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	сюжетно-ролевая игра, игра с правилами;	Общественно-полезная Проектная Социальная
<b>Разнообразное питание</b>	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	образно-ролевая	Общественно-полезная
<b>Овощи, ягоды,</b>	Беседа «О пользе витаминных		

<b>Фрукты – витаминные продукты.</b>	продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.	Проектная Познавательная Социальная
<b>Проведение праздника «Витаминная страна».</b>	Конкурсы, ролевые игры.	мини – проекты; совместная работа с родителями.	Общественно-полезная Проектная Социальная
<b>Семейное творческое содружество детей и взрослых</b>	Конкурсы, ролевые игры.	мини – проекты; совместная работа с родителями.	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Подведение итогов</b>	Отчет о проделанной работе.		

### 3 класс

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>Вводное занятие</b>	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие; встречи с интересными людьми; практические занятия;	Общественно-полезная Познавательная Социальная
<b>Состав продуктов</b>	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Составление меню.	творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков,	Общественно-полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Питание в разное время года</b>	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Составление меню. Конкурс кулинаров.	творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков,	Общественно-полезная Проектная Познавательная
<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков,	Общественно-полезная Учебно-исследовательская
<b>Приготовлен</b>	Беседа « Где и как готовят	(рисунков,	Общественно-полезная

<b>не пищи</b>	пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно- ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.	Проектная
<b>В ожидании гостей</b>	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы. Конкурс «Салфеточка».		Общественно- полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Молоко и молочные продукты</b>	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.		Общественно- полезная  Проектная
<b>Блюда из зерна</b>	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.		Познавательная  Социальная
<b>Проект «Хлеб всему голова»</b>	Защита проекта		Общественно- полезная Проектная
<b>Творческий отчет</b>	Подведение итогов.		Познавательная Социальная

#### 4 класс

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>Вводное занятие</b>	Повторение правил питания. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»	Чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольствен ный магазин, хлебопекарное предприятие; встречи с интересными людьми; практические	Общественно- полезная Познавательная Социальная
<b>Растительны е продукты леса</b>	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.		Общественно- полезная Проектная Познавательная Социальная
<b>Рыбные продукты</b>	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Эстафета		Общественно- полезная  Проектная

	поваров« Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве».	занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно- ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.	Познавательная
<b>Дары моря</b>	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.		Проектная Познавательная Социальная
<b>Кулинарное путешествие по России»</b>	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа		Общественно- полезная Проектная
<b>Рацион питания</b>	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен». « Моё недельное меню»		Общественно- полезная Познавательная Социальная
<b>Правила поведения за столом</b>	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»		Общественно- полезная Проектная Познавательная
<b>Накрываем стол для родителей</b>	Сюжетно – ролевые игры.		Социальная
<b>Проектная деятельность</b>	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Оформление проектов.		Общественно- полезная Проектная
<b>Подведение итогов работы</b>	Подведение итогов.		Познавательная Социальная



## Тематическое планирование 1 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров	1
2.	Из чего состоит наша пища	1
3.	Полезные и вредные привычки	1
4.	Самые полезные продукты	1
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6.	Удивительное превращение пирожка	1
7.	Твой режим питания	1
8.	Из чего варят каши	1
9.	Как сделать кашу вкусной	1
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1
11.	Хлеб - всему голова	1
12.	Полдник	1
13.	Время есть булочки	1
14.	Пора ужинать	1
15.	Почему полезно есть рыбу	1
16.	Мясо и мясные блюда	1
17.	Где найти витамины зимой и весной	1
18.	Всякому овощу – свое время	1
19.	Как утолить жажду	1
20.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25.	Каждому овощу – свое время	1
26.	Народные праздники, их меню	1
27.	Народные праздники, их меню	1
28.	Как правильно накрыть стол.	1
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30.	Щи да каша – пища наша	1
31.	Что готовили наши прабабушки.	1
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33.	Праздник урожая	1

## Тематическое планирование 2 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1
5.	Конкурс, викторина «Знатоки молока».	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30-31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2

32-33.	Проект	2
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

### Тематическое планирование 3 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	Введение. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	1
2.	Практическая работа «Составление меню»	1
3.	Из чего состоит наша пицца	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пиццы	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол	1
19.	Молоко и молочные продукты	1
20.	Экскурсия на молокозавод	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22.	Молочное меню	1
23.	Блюда из зерна	1
24.	Путь от зерна к батону	1
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27-28.	Выпуск стенгазеты	2

29.	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30.	Экскурсия на хлебкомбинат	1
31-33.	Оформление проекта « Хлеб - всему голова»	3
34.	Подведение итогов	1

### Тематическое планирование 4 класса

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс пословиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа	1
26-27.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
28.	Накрываем праздничный стол	1

29- 32.	Проект	4
33- 34.	Подведение итогов	2

СОГЛАСОВАНО

Протокол 1 заседания  
методического совета  
от 31.08. 2020 года

Председатель МС  
Козыченко И.А.  
Подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шошова Шаповалова  
Подпись (Ф.И.О.)

28.08. 2020 года  
(дата)