Рабочая программа курса внеурочной деятельности ***«Разговор о правильном питании»*** (направление «Спортивно – оздоровительная деятельность») составлена на основе авторских программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова А.Г. Макеева .М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» ( М. М. Безруких , Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева. М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Программа курса внеурочной деятельности ***«Разговор о правильном питании» (***направление «Спортивно – оздоровительная деятельность») разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

-Методическими рекомендациями по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

-Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

-Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

-СанПиН 1.2.3685-21;

-Основной образовательной программой НОО МБОУ Тагинская средняя общеобразовательная школа.

-Положением о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС-2021, утвержденное приказом МБОУ Тагинская основная общеобразовательная школа (Приказ № 62 от 16.06.2022г.)

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения (135 часов): I класс - 33 часа, II класс -34 часа, III класс -34 часа, IV класс -34 часа.

**Форма организации:** кружок.

**Формы организации деятельности:**

* + - индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
* фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
* коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, - - инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

**1. Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс**

**Если хочешь быть здоров (2ч)** Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. **Самые полезные продукты (3ч)** Всякому овощу – своё время. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Познакомить детей с разнообразием овощей.

**Как правильно есть (2ч)** Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. **Удивительные превращения пирожка (2ч)** Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2ч)** Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

**Плох обед, если хлеба нет (2ч)** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. **Время есть булочки (2ч)** Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.

**Пора ужинать (2ч)** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.

**На вкус и цвет товарищей нет (2ч)** Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

**Как утолить жажду (2ч)** Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. **Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)** Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

**Где найти витамины весной? (3ч)** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты (2ч)** Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.**Всякому фрукту – своё время (2ч)** Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод.

**День рождения Зелибобы (3ч)** Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

**2 класс**

**Вводное занятие. Давайте познакомимся! (2ч)** Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.

**Из чего состоит наша пища (2ч)** 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.

**Что нужно есть в разное время года (3ч)**

Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.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.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч)** «Пищевая тарелка» спортсмена. Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.

**Где и как готовят пищу (2ч)**

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; познакомить с основными признаками несвежего продукта.

**Как правильно накрыть стол (2ч)** Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Молоко и молочные продукты (3ч)** Кто работает на ферме? Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Расширить представление детей о профессиях.

**Блюда из зерна (2 ч)** 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 представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Какую пищу можно найти в лесу (3ч)** Экскурсия в лес.Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.

**Что и как приготовить из рыбы (2ч)** Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

**Дары моря (2ч)** Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

**Кулинарное путешествие по России (3ч)** Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.

**Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2ч)** 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.

**Как правильно вести себя за столом (2ч)** Как правильно накрыть стол. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**3 класс**

**Здоровье – это здорово! (3ч)** Основные понятия о здоровье. От каких факторов зависит наше здоровье? Понятие ЗОЖ.

Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. **Черты характера и здоровье (4ч)** Привычки и здоровье. Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека. **Рацион питания, калорийность пищи (5ч)** Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание.«Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания. «Минеральный круг».  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. Представление о роли минеральных веществ. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. **Умейте правильно питаться** **(1ч)**  Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания.

**Режим питания (1ч)** Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

**Витамины и минеральные вещества (2ч)** Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками

**Влияние воды на обмен веществ (1ч)**

Напитки и настои для здоровья.Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. **Энергия пищи. Источники «строительного материала» (3ч)** Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. **Влияние пищевых волокон на организм человека (2ч)** Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. **Правила полезного питания (2ч)** Навыки, связанные с этикетом в области питания. 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 – бытовые травмы.

**Где и как мы едим (2ч)**  Правила гигиены. Заведения общественного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.

**Меню для похода (2ч)** Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

**Ты – покупатель (3ч)** Права потребителя. Правила вежливости. 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 совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта.

**Срок хранения продуктов (3ч)** Пищевые отравления, их предупреждение. Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**4 класс**

**Бытовые приборы для кухни (2ч)** Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.

**Ты готовишь себе и друзьям (4ч)** Блюдо своими руками. Салаты. Отработка практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Помогаем взрослым на кухне (**2ч) Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

**Кухни разных народов (10ч)** Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков.

**Кулинарная история (2ч)** Как питались наши предки? Правила здорового питания. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Кулинарные традиции (8ч)** Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья. Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси. Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. **«Формула правильного питания» (5ч)** Каши и их польза.Сахар его польза и вред. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

* **Путешествие по «Аппетитной стране» (1ч)** Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье ; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

**2**.**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.***

* проявлять познавательные интересы и активность в области здорового питания;
* овладевать установками, нормами и правилами правильного питания;
* проявлять готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* уметь сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки, 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.

**Метапредметные результаты**

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

**базовые логические действия:**

• сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

• объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

• определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

• находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

• выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

• устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

• определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

• с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

• сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

• проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

• формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

• прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

• выбирать источник получения информации;

• согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

• распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

• соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

• анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

• самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными **коммуникативными действиями:**

общение:

• воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

• признавать возможность существования разных точек зрения;

• корректно и аргументировано высказывать свое мнение;

• строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

• готовить небольшие публичные выступления;

• подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

совместная деятельность:

• формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

• проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

• ответственно выполнять свою часть работы;

• оценивать свой вклад в общий результат;

• выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными **регулятивными действиями**:

самоорганизация:

• планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

• выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

• устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

• корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.***

* знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах,вызывающих изменение в рационе питания;
* использовать навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
* знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
* использовать навыки, связанные с этикетом в области питания;
* уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Первый уровень результатов «ученик научится»**

* 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;

**Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»**

* 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; самостоятельного выбора продуктов,в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

 **Тематическое планирование занятий кружка внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании» 1-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Формы организации занятий | Количество часов | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Разнообразие питания. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 2 | Если хочешь быть здоров. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 3 | Самые  полезные продукты | Беседа | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 4 | Самые  полезные продукты | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 5 | Всякому овощу своё место | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 6 | Как правильно есть | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 7 | Как правильно есть | выполнение теста, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 8 | Удивительные превращения пирожка. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 9 | Удивительные превращения пирожка | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 10 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 11 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | выполнение теста | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 12 | Плох обед, если хлеба нет | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 13 | Плох обед, если хлеба нет | выполнение теста | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 14 | Время есть булочки | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 15 | Время есть булочки | выполнение  рисунков, | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 16 | Пора ужинать | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 17 | Пора ужинать | инсценирование, | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 18 | На вкус и цвет товарищей нет | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 19 | На вкус и цвет товарищей нет | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 20 | Как утолить жажду | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 21 | Как утолить жажду | выполнение теста | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 24 | Где найти витамины весной | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 25 | Где найти витамины весной | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 26 | Где найти витамины весной | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 27 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 29 | Всякому фрукту – своё время | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 30 | Всякому фрукту – своё время | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 31 | Праздник урожая. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 32 | Праздник урожая. | инсценирование, | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 33 | Праздник урожая. Проверь себя. | просмотр презентации |  1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |

Всего  - 33 часа, 12 часов – теория, 21 час – практика.

**Тематическое планирование занятий кружка внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Тема | Формы организации занятий | Количество часов | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Вводное занятие | Беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 2 | Давайте познакомимся! | инсценирование, | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 3 | Из чего состоит наша пища | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 4 | Дневник здоровья. Пищевая тарелка | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 5 | Что нужно есть в разное время года | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 6 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 9 | «Пищевая тарелка спортсмена» | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 10 | Где и как готовят пищу | просмотр презентацииэкскурсия в столовую | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 11 | Где и как готовят пищу  | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 12 | Где и как готовят пищу | выполнение рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 13 | Как правильно накрыть стол | Беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | Игра | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 15 | Молоко и молочные продукты | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 16 | Молоко и молочные продукты | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 17 | Кто работает на ферме | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 18 | Блюда из зерна | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 19 | Блюда из зерна | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 20 | Блюда из зерна | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 21 | Какую пищу можно найти в лесу. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 22 | Какую пищу можно найти в лесу. | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 23 | Экскурсия в лес. | Прогулка | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 24 | Что и как приготовить из рыбы | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 25 | Что и как приготовить из рыбы | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 26 | Дары моря | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 27 | Дары моря | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 28 | Кулинарное путешествие  по России | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 29 | Кулинарное путешествие  по России | выполнение теста, рисунков, фотографий. Игра | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 30 | Кулинарное путешествие  по России | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 31 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | просмотр презентации,приготовление бутербродов для семьи | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 33 | Как правильно вести себя за столом | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 34 | Как правильно вести себя за столом | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |

 Всего  - 34 часа, 13 часов – теория, 21 час – практика

 **Тематическое планирование занятий кружка внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Форма организации занятий | Количество часов | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Вводное занятие |   | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик. | Беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 3 | От каких факторов зависит здоровье? | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 4 | Черты характера и здоровье | беседа | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 5 | Привычки и здоровье | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 6 | Мой ЗОЖ | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 7 | Мой ЗОЖ | Проект «Мой режим дня» | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 9 | Рациональное,сбалансированное питание. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 10 | «Белковый круг» | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 11 | «Жировой круг» | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 12 | Мой рацион питания «Минеральный круг» | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. | проект | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | Проект «Моя пищевая тарелка» | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 15 | Витамины и минеральные вещества | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 16 | Витамины и минеральные вещества | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 18 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 19 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 20 | Игра «Что? Где? Когда?» | Игра | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 21 | Роль пищевых волокон на организм человека | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 22 | Роль пищевых волокон на организм человека | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 23 | Где и как мы едим | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 24 | Где и как мы едим | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 25 | «Фастфуды» | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 26 | Где и как мы едим. Правила гигиены | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | выполнение теста, рисунков | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 28 | Меню для похода. | просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 29 | Меню для похода. |   | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 30 | Ты - покупатель | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 31 | Срок хранения продуктов |   | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 33 | Ты – покупатель. Права потребителя. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 34 | Ты – покупатель. Правила вежливости | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |

 Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

**Тематическое планирование занятий кружка внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Форма организации занятий | Количество часов | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 2 | Бытовые приборы для кухни. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 3 | У печи галок не считают. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 4 | У печи галок не считают. | выполнение теста, рисунков, фотографий | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 5 | Помогаем взрослым на кухне. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 6 | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. | Проект «Любимое блюдо» | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 7 | Салаты. | проект | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 8 | Ты готовишь себе и друзьям. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 9 | Блюдо своими руками. |  Творческая работа | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 10 | Кухни разных народов. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 11 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 12 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 13 | Традиционные блюда Крайнего Севера | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 14 | Традиционные блюда России | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 15 | Традиционные блюда Кавказа | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 16 | Традиционные блюда Кубани | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 17 | «Календарь кулинарных праздников» | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 18 | Кухни разных народов, праздники. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 19 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 20 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Египта | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 22 | Кулинарные традиции Древней Греции | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 23 | Кулинарные традиции Древнего Рима | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 24 | Правила гостеприимства средневековья | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 25 | Как питались на Руси | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 26 | Традиционные напитки на Руси | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 27 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 28 | «Мелодии, посвящённые каше». | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 29 | «Продукты танцуют». | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
|  |  |  |  |  |
| 30 | Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания» | проект | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 31 | Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания» | Защита проектов | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 32 | Сахар, его польза и вред. | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 33 | Путешествие по «Аппетитной стране» | беседа, просмотр презентации | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |
| 34 | Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов. | Представление сообщений | 1 | <https://www.prav-pit.ru/>  |

 Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

***Формы учета рабочей программы воспитания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название мероприятия*** | ***Месяц*** |
| *1.* | Давайте познакомимся! *(в рамках модуля «Классное руководство»)* | *сентябрь* |
| *2.* | Где и как готовят пищу?(Экскурсия в школьную столовую) *(в рамках модуля «Экскурсии, экспедиции, походы»)* | *октябрь* |
| *3.* | Молоко и молочные продукты? (*в рамках модуля «Школьный урок*») | *ноябрь* |
| *4.* | Кто работает на ферме? *(в рамках модуля «Профориентация»)* | *декабрь* |
| *5.* | Какую пищу можно найти в лесу? *(в рамках модуля «Классное руководство»)* | *сентябрь* |
| *6.* | «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». *(в рамках модуля «Работа с родителями»)* | *февраль* |
| *7.* | Экскурсия в лес. *(в рамках модуля «Экскурсии, экспедиции, походы»)* | *май* |
| *8.* | Как правильно накрыть стол? *(в рамках модуля «Классное руководство»)* | *апрель* |