



**АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГОРОДА МУРМАНСКА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
(комитет по образованию АГМ)

---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. МУРМАНСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 43  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Вишневская  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
НАПРАВЛЕНИЯ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

ФГОС НОО

Класс: 1- 4 классы  
Количество часов в год: 132 часа  
Количество часов в неделю: 4 часа  
Срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
Ефимова Анастасия Валерьевна,  
Заместитель директора по ВР

г. Мурманск, 2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1– 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Письма Минпросвещения России от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;

- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- 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 и подростков.

**Направление программы:** спортивно - оздоровительное

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках части учебного плана МБОУ г. Мурманска СОШ № 43, формируемого участниками образовательных отношений. Программа рассчитана на 132 часа (в 1 классе – 30 часов, во 2 – 4 классах по 34 часа в год, по 1 часу в неделю). Продолжительность занятия – 35 минут (в период Поляной ночи – 30 минут).

Форма проведения занятия – групповая. Количество обучающихся в группе – от 25 человек.

## 1. 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;
- 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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Разнообразие	Из чего состоит наша пища.	Групповая работа. Работа	Игровая (сюжетно-

питания	<p>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.</p>	<p>в парах. Фронтальная работа Индивидуальная работа</p>	<p>ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры), дискуссии, Трудовая Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>
Гигиена питания и приготовление пищи	<p>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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>		
Этикет	<p>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.</p>		
Рацион питания	Молоко и молочные		

	<p>продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.</p>		
Из истории русской кухни	Традиции русской кухни		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1 класс					
	1.Если хочешь быть здоров	1	1		<p>Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: -оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий, рисунков «Мы – за здоровое питание»</p>
	2.Из чего состоит наша пища	1	1		
	3.Самые полезные продукты Как правильно есть (гигиена питания)	1	1		
	4.Удивительное превращение пирожка	1	1		
	5.Из чего варят каши Как сделать кашу вкусной	1	1		
	6.Хлеб всему голова Плох обед, коли хлеба нет	1	1		
	7.Полдник Время есть булочки	1	1		
	8.Пора ужинать	1	1		

	Почему полезно есть рыбу			
	9.Мясо и мясные блюда	1	1	
	10.Всякому овощу – свое время Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	1	
	11.Как утолить жажду	1	1	
	12.Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	
	13.Народные праздники, их меню	1	1	
	14.Как правильно накрыть стол.	1		1
	15.Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	1	
	16.Что готовили наши прабабушки.	1	1	
	17.Полезные и вредные привычки	1	1	
	18.Пора ужинать	1	1	
	19.Морепродукты	1	1	
	20.Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1	
	21.Составление меню для ужина.	1		1
	22.Праздник чая	1		1
	23.Путешествие по улице правильного питания.	1	1	
	24.Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1
	25.Как утолить жажду Практическая работа «Из чего	1		1

	приготовлен сок?»				
	26.Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	
	27.Где найти витамины зимой и весной	1	1		
	28.Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	
	29.Твой режим питания	1		1	
	34.Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1		
	Итого:	30	21	9	
2 класс					
	1.Из чего состоит наша пища	1	1		<p>Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.</p> <p>Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.</p> <p>В том числе: -оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставок фотографий, рисунков «Мы – за здоровое питание»</p>
	2.Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	
	3.Что нужно есть в разное время года	1	1		
	4.Оформление дневника здоровья	1		1	
	5.Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
	6.Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1		
	7.Конкурс кулинаров	1		1	
	8.Как правильно	1	1		

	питаться, если занимаешься спортом			
	9.Составление меню для спортсменов	1		1
	10.Где и как готовят пищу Экскурсия в столовую	1		1
	11.Как правильно накрыть стол	1		1
	12.Молоко и молочные продукты	1	1	
	13. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
	14.Молочное меню	1		1
	15.Блюда из зерна Путь от зерна к батону	1	1	
	16.Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	1		1
	17. Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	
	18.Лекарственные растения	1	1	
	19. Кулинарное путешествие по России.	1	1	
	20.Традиционные блюда нашего края	1	1	
	21. Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		1
	22. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1
	23. Дары моря.	1	1	
	24. Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
	25. Оформление плаката «	1		1



	Обитатели моря»				
	26. Игра – приготовить из рыбы.	1		1	
	27. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
	28. Составление недельного меню	1		1	
	29. Конкурс кулинарных рецептов	1	1		
	30. Как правильно вести себя за столом	1	1		
	31.Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
	32.Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
	33. Накрываем праздничный стол	1		1	
	34. Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	
	Итого	34	14	20	
Дата	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
3 класс					
	1.Если хочешь быть здоров	1		1	Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: -оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий, рисунков «Мы
	2.Из чего состоит наша пища	1		1	
	3.Самые полезные продукты Как правильно есть (гигиена питания)	1		1	
	4.Удивительное превращение пирожка	1	1		
	5.Из чего варят каши Как сделать кашу	1		1	

	вкусной				– за здоровое питание»
	6.Хлеб всему голова Плох обед, коли хлеба нет	1	1		
	7.Полдник Время есть булочки	1	1		
	8.Пора ужинать Почему полезно есть рыбу	1	1		
	9.Мясо и мясные блюда	1	1		
	10.Всякому овощу – свое время Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	1		
	11.Как утолить жажду	1	1		
	12.Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		
	13.Народные праздники, их меню	1	1		
	14.Как правильно накрыть стол.	1		1	
	15.Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	1		
	16.Что готовили наши прабабушки.	1		1	
	17.Полезные и вредные привычки	1		1	
	18.Пора ужинать	1	1		
	19.Морепродукты	1	1		
	20.Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1		
	21.Составление меню для ужина.	1		1	
	22.Праздник чая	1		1	
	23.Путешествие по улице правильного	1	1		

	питания.				
	24.Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1	
	25.Как утолить жажду Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	
	26.Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	
	27.Где найти витамины зимой и весной	1	1		
	28.Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	
	29.Твой режим питания	1		1	
	30.Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	
	31.Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	
	32.Праздник урожая	1		1	
	33. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1		
	34.Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1		
	Итого	34	17	17	
4 класс					
	1.Из чего состоит	1	1		Проверка усвоения программы

	наша пища				<p>проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.</p> <p>Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;</li> <li>- оформление выставки фотографий, рисунков «Мы – за здоровое питание»</li> </ul>
	2.Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	
	3.Что нужно есть в разное время года	1	1		
	4.Оформление дневника здоровья	1		1	
	5.Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
	6.Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1		
	7.Конкурс кулинаров	1	1		
	8.Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		
	9.Составление меню для спортсменов	1		1	
	10.Где и как готовят пищу Экскурсия в столовую	1		1	
	11.Как правильно накрыть стол	1		1	
	12.Молоко и молочные продукты	1	1		
	13. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1	
	14.Молочное меню	1		1	
	15.Блюда из зерна Путь от зерна к батону	1	1		
	16.Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	1		1	
	17. Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		

	18.Лекарственные растения	1	1		
	19. Кулинарное путешествие по России.	1	1		
	20.Традиционные блюда нашего края	1	1		
	21. Игра – проект « Кулинарный глобус»	1		1	
	22. Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1	
	23. Дары моря.	1	1		
	24. Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1	
	25. Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1	
	26. Игра – приготовить из рыбы.	1		1	
	27. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
	28. Составление недельного меню	1		1	
	29. Конкурс кулинарных рецептов	1	1		
	30. Как правильно вести себя за столом	1	1		
	31.Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
	32.Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		1	
	33. Накрываем праздничный стол	1		1	
	34. Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	
	Итого	34	16	18	

