

Белоглинский район, ст. Новолокинская
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28 имени И.Г.Турищева Белоглинского района»
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 28
от «31» августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ Шмигельская О.К.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

По кружку «Разговор о правильном питании»
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)
начальное общее , 1-4 кл.
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 135 ч.

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы Труфанова Л.А, Акинина Т.А, Новичкова М.Г., учителя начальных классов МБОУ СОШ №28

Программа разработана в соответствии ООП НОО, утвержденной на педагогическом совете МБОУ СОШ № 28 от 31.08. 2021 протокол № 1 с учетом ООП НОО от 8 апреля 2015 года №1/15

с учетом УМК: программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в рамках спортивно- оздоровительного направления

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» изучается с 1 - 4 классах по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 – 4 классы – по 34 часа в год.

1.Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные

1.Гражданско-патриотическое:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

2.Духовно-нравственное:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3.Эстетическое:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
 - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
 - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
 - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Предметные:

- 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

2.Содержание учебного курса

1 класс – 33 ч

Разнообразие питания.(2ч)

Вводное занятие .Экскурсия в столовую

Самые полезные продукты (8ч)

Питание в семье .Оформление плаката любимые продукты и блюда .Полезные продукты. Экскурсия в магазин. Оформление дневника. Практическая работа. Проведение тестирования «Самые полезные продукты». Правила питания

Правила питания.(5ч)

Гигиена питания. Работа с дневником правильного питания. Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания. Удивительное превращение пирожка.

Режим питания.(3ч)

Режим питания школьника. Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». Тестирование по теме «Режим питания».

Завтрак(4ч)

Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»

Роль хлеба в питании детей(8ч)

.«Плох обед, если хлеба нет» Экскурсия в булочную. Составление меню обеда. Практическая работа «Советы Хозяйшки». Секреты обеда. Брейн-Ринг Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» Проведения «Праздника хлеба»

Проектная деятельность.(2ч)

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Подведение итогов работы.(1ч)

Подведение итогов

2 класс – 34 часа

Вводное занятие (1ч)

Вводное занятие. Повторение правил питания.

Путешествие по улице «правильного питания». (2ч)

Путешествие по улице правильного питания. Время есть булочки.

Молоко и молочные продукты. (3ч)

Оформление плаката молоко и молочные продукты Конкурс, викторина знатоки молока. Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»

Продукты для ужина. (3ч)

Пора ужинать .Практическая работа как приготовить бутерброды .Составление меню для ужина.

Витамины. (4ч)

Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа. Морепродукты. Отгадай мелодию.

Вкусовые качества продуктов. (1ч)

«На вкус и цвет товарища нет»

Значение жидкости в организме. (4ч)

Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» Как утолить жажду Игра «Посещение музея воды» Праздник чая

Разнообразное питание. (3ч)

Что надо есть, что бы стать сильнее Практическая работа « Меню спортсмена» Практическая работа «Мой день»

Овощи, ягоды, фрукты -витаминные продукты. (3ч)

Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Практическая работа «Изготовление витаминного салата» КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты»

Проведение праздника «Витаминная страна». (6ч)

Оформление плаката «Витаминная страна» Посадка лука. Каждому овощу свое время. Инсценирование сказки вершки и корешки Конкурс «Овощной ресторан» Изготовление книжки «Витаминная азбука»

Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». (3ч)

Проект

Подведение итогов. (1ч)

Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей

3 класс (34 ч)

Вводное занятие.(2ч)

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»

Состав продуктов.(6ч)

Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Питание в разное время года (3ч)

Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.(4ч)

Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

Приготовление пищи(5ч)

Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

В ожидании гостей.(3ч)

Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты (4ч)

Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

Блюда из зерна(4ч)

Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».

Проект «Хлеб всему голова»(2ч)

Творческий отчет.(1ч)

4 класс (34 ч)

Вводное занятие (1ч)

Повторение правил питания

Растительные продукты леса (6ч)

Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»

Рыбные продукты (5ч)

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»

Дары моря (4ч)

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»

Кулинарное путешествие по России»(4ч)

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»

Рацион питания(3ч)

Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен». Работа в тетрадях .« Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»

Правила поведения за столом (5ч)

Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве». Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. Накрываем стол для родителей. Изготовление книжки « Правила поведения за столом»

Проектная деятельность.(5ч)

Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.
Выполнение проектов .Подбор литературы.Оформление проектов.

Подведение итогов работы(1ч)

3.Тематическое планирование

1 класс – 33 часа

Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Разнообразие питания.	2	Вводное занятие	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. <i>Регулятивные УУД</i> понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Познавательные УУД</i> осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; <i>Предметные:</i> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о	3,4
		Экскурсия в столовую	1		

				необходимости соблюдения гигиены питания;	
Самые полезные продукты	8	Питание в семье	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Познавательные УУД построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; <i>Предметные:</i> • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	3
		Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		4
		Полезные продукты	1		4
		Экскурсия в магазин.	1		2
		Оформление дневника.	1		3
		Практическая работа.	1		3
		Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		3
		Правила питания.	1		4
Правила питания	5	Гигиена питания.	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. Регулятивные УУД планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;	4
		Работа с дневником правильного питания.	1		3
		Практическое занятие «Законы питания».	1		3
		Оформление плаката правильного питания.	1		3
		Удивительное превращение пирожка.	1		4

				осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). Познавательные УУД построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> • умение определять полезные продукты питания; • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;	
Режим питания	3	Режим питания школьника.	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи;	4
		Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Познавательные УУД осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; <i>Предметные:</i> • знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; • навыки правильного питания как составная часть здорового образа	3,4
		Тестирование по теме «Режим питания».	1	понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Познавательные УУД осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; <i>Предметные:</i> • знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; • навыки правильного питания как составная часть здорового образа	4

				жизни; ● умение определять полезные продукты питания;	
Завтрак	4	Из чего варят кашу.	1	<i>Метапредметные:</i>	4
		Разнообразие каш для завтрака.	1	Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	4
		Составление меню для завтрака.	1	построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);	4
		Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; <i>Предметные:</i> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● умение определять полезные продукты питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	3,4
Роль хлеба в	8	«Плох обед, если	1	<i>Метапредметные:</i>	4

питании детей		хлеба нет»		Коммуникативные УУД	
		Экскурсия в булочную.	1	использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	1,2
		Составление меню обеда.	1	Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи;	4
		Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1	понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	3
		Секреты обеда.	1	Познавательные УУД	4
		Брейн-Ринг	1	осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;	2,3
		Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	
		Проведения «Праздника хлеба»	1	<i>Предметные:</i> - знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; - навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;	3
Проектная деятельность	2	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	3
Подведение итогов работы	1	Подведение итогов.	1	Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;	4

			<i>Предметные:</i> ● 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; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;	
--	--	--	---	--

2 класс – 34 часа

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Вводное занятие	1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	4
Путешествие по улице «правильного питания»	2	Путешествие по улице правильного питания.	1	Регулятивные УУД принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	4
		Время есть булочки.	1	Познавательные УУД осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;	4

				построение сообщения в устной и письменной форме; <i>Предметные:</i> • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	
Молоко и молочные продукты	3	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. Регулятивные УУД принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). Познавательные УУД осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; <i>Предметные:</i> • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	3
		Конкурс, викторина знатоки молока.	1		4
		Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1		3
Продукты для ужина	3	Пора ужинать	1		4
		Практическая работа как приготовить бутерброды	1		3
		Составление меню для ужина.	1		4
Витамины	4	Значение витаминов в жизни человека.	1		4
		Практическая работа.	1		3
		Морепродукты.	1		4
		Отгадай мелодию.	1		
Вкусовые качества продуктов	1	«На вкус и цвет товарища нет»	1		4

Значение жидкости в организме	4	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. Регулятивные УУД принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). <i>Познавательные УУД</i> построение сообщения в устной и письменной форме; осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	4
		Как утолить жажду	1		4
		Игра «Посещение музея воды»	1		3
		Праздник чая	1		4
Разнообразное питание	3	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		4
		Практическая работа « Меню спортсмена»	1		4
		Практическая работа «Мой день»	1		4
Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	3	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	<i>Предметные:</i> ● 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; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	4
		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		3
		КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты»	1		2
Проведение праздника «Витаминная страна»	6	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных	3

страна»				коммуникативных задач;	
		Посадка лука.	1	построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);	2
		Каждому овощу свое время.	1	владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	4
		Инсценирование сказки вершки и корешки	1	Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи;	2
		Конкурс «Овощной ресторан»	1	понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> - 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;	3
		Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	3
Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект	3	Проект «Самый полезный продукт»	3	построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД	3

«Самый полезный продукт»				понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	4
Подведение итогов	1	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		

3 класс (34 ч)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Вводное занятие.	2ч	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);	2,4
					4

		Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1	Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	
Состав продуктов.	6ч	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	1 2 1 2	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов	4 3 4 3

				питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;	
Питание в разное время года	3	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Составление меню. Конкурс кулинаров.	1 1 1 1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;	4 4 3

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	4
		Рацион собственного питания.	1		2
		Дневник «Мой день».	1		3
		Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	1		4
Приготовление пищи	5	Беседа «Где и как готовят пищу»	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД	2
		Устройство кухни.	1		2
		Правила гигиены.	1		2

		Экскурсия на кухню в школьной столовой .	1	понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД	4
		Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;	4
В ожидании гостей.	3	Беседа «Как правильно накрыть стол»	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);	3
		Столовые приборы.	1	Регулятивные УУД	
		Конкурс «Салфеточка».	1	понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	4

				Предметные: — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;	
Молоко и молочные продукты	4	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	1 1 1 1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;	4 4 2
Блюда из зерна	4	Полезность продуктов , получаемых из зерна.		<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	1,2

		Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;	2 4 3
Проект «Хлеб всему голова»	2ч		<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;	3
Творческий отчет.	1ч		построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и	4

				условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;	
--	--	--	--	---	--

4 класс (34 ч)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Вводное занятие	1	Повторение правил питания	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и	

				несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;	
Растительные продукты леса	6	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Отгадывание кроссворда Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	1 1 1 1 1 1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	
Рыбные продукты	5	Беседа «Что и как можно приготовить из	1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных	

		рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадах Эстафета поваров« Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	1 1 1 1	коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: • навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; • умение определять полезные продукты питания; • знание о структуре ежедневного рациона питания;	
Дары моря	4	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Викторина « В гостях у Нептуна»	1 1 1 1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД	

				осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● 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; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;.	
Кулинарное путешествие по России»	4	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. .Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»	2 1 1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● 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; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	
Рацион питания	3	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен». « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	1 1 1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. <i>Предметные:</i> ● 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; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	
Правила поведения за	5	Беседа « Как правильно вести	1	<i>Метапредметные:</i> Коммуникативные УУД	

столом		себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве». Сюжетно – ролевые игры. Накрываем стол для родителей. Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1 1 1 2	использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: • умение определять полезные продукты питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;	
Проектная деятельность.	5	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом. Выполнение проектов. Подбор литературы.	1 1 1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;	

		Оформление проектов.	2	осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● 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;	
Подведение итогов работы	1		1	Метапредметные: Коммуникативные УУД использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Регулятивные УУД понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. Предметные: ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов

МБОУ СОШ № 28
имени И.Г.Турищева
от «30»августа 2021 года № 1
_____ Труфанова Л.А.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Новосельцева Н.Н.
подпись Ф.И.О.

«31»августа 2021 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341613

Владелец Шмигельская Ольга Константиновна

Действителен с 13.09.2022 по 13.09.2023