



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.о. БАЛАШИХА**  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Городского округа Балашиха «Средняя общеобразовательная школа № 7  
с углубленным изучением отдельных предметов»

143980, Московская обл., Г. о. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Октябрьская, д. 7, тел. 495-527-73-22, 495-527-43-24 E-mail: [blsh\\_school7@mosreg.ru](mailto:blsh_school7@mosreg.ru)

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
(О.Н. Жабкина)  
Протокол № 1 от 23.08.2021 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по НМР  
(Л.Г. Зайцева)  
24.08.2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
**«Формула правильного питания»**  
1 КЛАССЫ, 33 ЧАСА, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
2021-2022 учебный год

Составители:  
Шаронова Е.Н, Кузнецова А.М.,  
Шибайкина И.С., Лаврова Л.А.  
Фомина Л.В.

Городской округ Балашиха  
2021-2022 учебный год

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 1 - 4 класса МАОУ СОШ №7 с УИОП разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования с учетом возможностей учебное – методической системы «Школа России», требованиями Основной образовательной программы начального общего образования ОУ.

Календарно-тематическое планирование составлено с учетом индивидуальных особенностей обучающихся класса.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

#### **1-4 классы:**

##### Личностные результаты:

- целостное восприятие окружающего мира;
- заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий;
- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Формула правильного питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

##### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знако-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения практических задач;
- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска информации;



- овладение навыками осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимоконтроль;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования;
- использование коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

#### **1 класс (33 часа):**

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

#### **2 класс (34 часа):**

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

#### **3 класс (34 часа):**

#### **Разнообразие питания**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

## Гигиена питания и приготовление пищи

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

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

## Рацион питания, продукты питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

### 4 класс (34 часа):

Здоровье – это здорово.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Режим питания.

Энергия пищи.

Где и как мы едим.

Ты – покупатель.

Ты готовишь себе и друзьям.

Кухни разных народов.

Кулинарная история.

Как питались на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие.

Формы организации учебных занятий:

- Беседы
- Сообщения
- Просмотр и обсуждение видеоматериала
- Творческие конкурсы
- Коллективные творческие дела
- Праздники
- Викторины
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Заочные путешествия
- Творческие проекты, презентации



**Календарно-тематическое планирование в 1-а классе по курсу  
«Формула правильного питания»**

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Если хочешь быть здоров.	<b>01.09</b>	
2.	Самые полезные продукты.	<b>08.09</b>	
3.	Как правильно есть.	<b>15.09</b>	
4.	Удивительные превращения пирожка.	<b>22.09</b>	
5.	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.	<b>29.09</b>	
6.	Плох обед, если хлеба нет.	<b>13.10</b>	
7.	Полдник. Время есть булочки.	<b>20.10</b>	
8.	Пора ужинать.	<b>27.10</b>	
9.	Где найти витамины весной.	<b>03.11</b>	
10.	Как утолить жажду.	<b>10.11</b>	
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	<b>25.11</b>	
12.	На вкус и цвет товарищей нет.	<b>01.12</b>	
13.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	<b>08.12</b>	
14.	Каждому овощу — свое время.	<b>15.12</b>	
15.	Каждому овощу — свое время.	<b>22.12</b>	
16.	Праздник урожая.	<b>29.12</b>	
17.	Праздник урожая.	<b>12.01</b>	
18.	Здоровье — это здорово.	<b>19.01</b>	
19.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	<b>26.01</b>	
20.	Режим питания.	<b>02.02</b>	
21.	Энергия пищи.	<b>09.02</b>	
22.	Где и как мы едим.	<b>02.03</b>	
23.	Ты — покупатель.	<b>09.03</b>	
24.	Ты готовишь себе и друзьям.	<b>16.03</b>	
25.	Кухни разных народов.	<b>23.03</b>	
26.	Кулинарная история.	<b>30.03</b>	
27.	Как питались на Руси и в России.	<b>13.04</b>	
28.	Необычное кулинарное путешествие.	<b>20.04</b>	
29.	Необычное кулинарное путешествие.	<b>27.04</b>	
30.	Необычное кулинарное путешествие.	<b>04.05</b>	
31.	Необычное кулинарное путешествие.	<b>11.05</b>	
32.	Составляем формулу правильного питания.	<b>18.05</b>	
33.	Составляем формулу правильного питания.	<b>25.05</b>	

## Перечень учебно-методического обеспечения для 1 класса

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.

«Принято

на заседании педагогического совета

МАОУ СОШ № 7 с УИОП

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.