

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа  
Белгородского района Белгородской области»**

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Русанова Ю.С.  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Тарасова Л.А.  
Приказ №179 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
начального общего образования**

**«Разговор о правильном питании»**

**для 4 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**2023г.**

## **Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе основной образовательной программы начального (основного) общего образования МОУ «Комсомольская СОШ».

Содержание предмета реализуется с помощью рабочих тетрадей: -«Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2018).

В соответствии с учебным планом МОУ «Комсомольская СОШ» на 2023-2024г на изучение курса отводится 34 учебных недели-34часа в год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения программы**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии со Стандартом выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности,

указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки,

исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе

познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
  - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты изучения программы:**

#### **Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

#### **Обучающийся получит представления:**

- *о правилах и основах рационального питания,*
- *о необходимости соблюдения гигиены питания;*
- *о полезных продуктах питания;*

- *о структуре ежедневного рациона питания;*
- *об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;*
- *об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;*
- *об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;*
- *умения:*
- *самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;*
- *самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.*

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

| <b>тема</b> | <b>содержание</b> | <b>Формы<br/>внеурочной<br/>деятельности</b> | <b>Виды<br/>внеурочной<br/>деятельности</b> |
|-------------|-------------------|--|---|
|             |                   |  |   |

|  |   |   |                      |
|--|---|---|----------------------|
| Ты – покупатель.<br>Правила вежливости.  | Покупатель. Отделы магазина: Бакалея, Кондитерский, Хлеб, Молоко и молочные продукты, Гастрономия, Мясо и птица, Овощи и фрукты. Сроки годности. Потребительская корзина. Правила вежливости. | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. Инсценирование. Поход в ближайший магазин. | игровая, творческая. |
| "Продукты разные нужны, продукты разные важны" Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни | Бытовые приборы. Кухонные приборы. СВЧ. Тостер. Миксер. Мясорубка. Блендер. Газовая плита. Кухонная утварь.   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. Рисование, лепка.                          | игровая, творческая. |
| «У печи галок не считают»  | Правила пользования бытовыми кухонными приборами. Газовая плита. Духовой шкаф. СВЧ. Правила пользования спичками, электр. зажигалками, электричеством   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. инсценирование                             | игровая, творческая. |
| Помогаем взрослым на кухне   | Простые рецепты блюд. Чистим картошку, морковь. Как правильно мыть посуду. Гигиена рук.   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. инсценирование                             | игровая, творческая. |
| Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками   | Простые рецепты блюд. Яичница. Омлет. Каша. Способы приготовления.  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. инсценирование                             | игровая, творческая. |
| Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками   | Салат. Виды салатов. Рецепты простых салатов.   | Беседа, практические занятия  | игровая, творческая. |
| Кухни разных народов   | Традиционная кухня. Влияние климата на кулинарные традиции страны. Кулинарные праздники.  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов.  | игровая, творческая. |
| Традиционные блюда Болгарии и Исландии   | Национальные блюда. Маринованное, вяленое мясо. Сырные продукты.  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов.  | игровая, творческая. |

|   |  |  |                      |
|---|--|--|----------------------|
| Традиционные блюда Японии и Норвегии                                | Источник углеводов. Суши. Роллы. Сашими. Морепродукты.   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Блюда жителей Крайнего Севера                                       | Традиционное меню жителей Крайнего Севера. Блюда из сырого мяса и рыбы.                                  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Традиционные блюда России   | Традиционные блюда России. Кулинарные традиции. Масленица. Капустник.                                    | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Традиционные блюда Кавказа  | Традиционные блюда Кавказа. Кулинарные традиции.   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Традиционные блюда Кубани   | Традиционные блюда Кубани. Кулинарные традиции.  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Календарь кулинарных праздников                                     | Кулинарные традиции. Кулинарные праздники. «Карга боткасы». Масленица. «Копрак аматгыргын». Капустник.   | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Кухни разных народов , праздники                                    | Кухни разных народов. Кулинарные праздники.  | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Кулинарная история. Как питались наши предки?                       | Первобытный человек. Рацион питания. Добывание пищи. «Камневарение».                                     | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. | Источники пищи для египтян, греков, римлян. М.Матье «День египетского мальчика». Жизнь и быт спартанцев. | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |
| Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси                  | Варево. Хлебово. Похлебка. Ботвинья. Пословицы и поговорки о щах. Домострой.                             | Беседа, практические занятия,                        | игровая, творческая. |

|   |  |  |                      |
|---|--|--|----------------------|
|   | Каша. Посуда на Руси.                                      | просмотр видеороликов.                               |                      |
| Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | Кулинарные музеи разных стран. Музей. Живопись. Натюрморт. | Беседа, практические занятия, просмотр видеороликов. | игровая, творческая. |

### Тематический план

| Тема                               | Кол-во часов |
|------------------------------------|--------------|
| Ты - покупатель Правила вежливости | 1            |

|   |   |
|---|---|
| Ты готовишь себе и друзьям<br>Бытовые приборы для кухни                 | 2 |
| «У печи галок не считают»   | 2 |
| Помогаем взрослым на кухне  | 1 |
| Ты готовишь себе и друзьям<br>Блюдо своими руками                       | 1 |
| Салаты. Ты готовишь себе и друзьям<br>Блюдо своими руками               | 3 |
| Кухни разных народов  | 1 |
| Традиционные блюда Болгарии и Исландии                                  | 1 |
| Традиционные блюда Японии и Норвегии                                    | 1 |
| Блюда жителей Крайнего Севера   | 1 |
| Традиционные блюда России   | 1 |
| Традиционные блюда Кавказа  | 1 |
| Традиционные блюда Кубани   | 1 |
| «Календарь» кулинарных праздников                                       | 1 |
| Кухни разных народов праздник   | 1 |
| Кулинарная история. Как питались наши предки?                           | 1 |
| Правила здорового питания.  | 1 |
| Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции                     | 1 |
| Кулинарные традиции Древнего Рима                                       | 1 |
| Правила гостеприимства средневековья                                    | 1 |
| Как питались на Руси  | 1 |
| Традиционные напитки на Руси  | 1 |
| Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов                       | 1 |
| «Мелодии, посвящённые каше»   | 1 |
| «Продукты танцуют»  | 1 |
| Составляем формулу правильного питания<br>«Формула правильного питания» | 2 |
| Сахар его польза и вред   | 2 |
| Путешествие по «Аппетитной стране»                                      | 2 |

### Календарно-тематическое планирование занятий внеурочной деятельности

#### «Разговор о правильном питании» 4 класс

| № | Дата/<br>план | Дата/<br>факт | Тема |
|---|---------------|---------------|------|
|---|---------------|---------------|------|

|                |                  |  |   |
|----------------|------------------|--|---|
| 1              | 1 неделя         |  | Ты - покупатель Правила вежливости                                      |
| 2<br>-<br>3    | 2,3<br>неделя    |  | Ты готовишь себе и друзьям<br>Бытовые приборы для кухни                 |
| 4-<br>5        | 4,5<br>неделя    |  | «У печи галок не считают»   |
| 6              | 6 неделя         |  | Помогаем взрослым на кухне  |
| 7              | 7 неделя         |  | Ты готовишь себе и друзьям<br>Блюдо своими руками                       |
| 8-<br>9-<br>10 | 8,9,10<br>неделя |  | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям<br>Блюдо своими руками               |
| 11             | 11неделя         |  | Кухни разных народов  |
| 12             | 12неделя         |  | Традиционные блюда Болгарии и Исландии                                  |
| 13             | 13неделя         |  | Традиционные блюда Японии и Норвегии                                    |
| 14             | 14неделя         |  | Блюда жителей Крайнего Севера   |
| 15             | 15неделя         |  | Традиционные блюда России   |
| 16             | 16неделя         |  | Традиционные блюда Кавказа  |
| 17             | 17неделя         |  | Традиционные блюда Кубани   |
| 18             | 18неделя         |  | «Календарь» кулинарных праздников                                       |
| 19             | 19неделя         |  | Кухни разных народов праздник   |
| 20             | 20неделя         |  | Кулинарная история. Как питались наши предки?                           |
| 21             | 21неделя         |  | Правила здорового питания.  |
| 22             | 22неделя         |  | Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции                     |
| 23             | 23неделя         |  | Кулинарные традиции Древнего Рима                                       |
| 24             | 24неделя         |  | Правила гостеприимства средневековья                                    |
| 25             | 25неделя         |  | Как питались на Руси  |
| 26             | 26неделя         |  | Традиционные напитки на Руси  |
| 27             | 27неделя         |  | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов                       |
| 28             | 28неделя         |  | «Мелодии, посвящённые каше»   |
| 29             | 29неделя         |  | «Продукты танцуют»  |
| 30<br>-<br>31  | 30,31<br>неделя  |  | Составляем формулу правильного питания<br>«Формула правильного питания» |
| 32<br>-        | 32,33            |  | Сахар его польза и вред   |

|    |          |  |                                    |
|----|----------|--|------------------------------------|
| 33 | неделя   |  |                                    |
| 34 | 34неделя |  | Путешествие по «Аппетитной стране» |