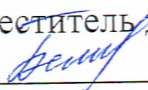
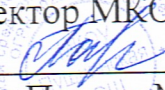


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Пушкинская средняя общеобразовательная школа
Черепановского района

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

/Н.Г. Белик/

Утверждаю
Директор МКОУ Пушкинской СОШ

/Т.Г. Парфенюк/
Приказ № 87/4 от 27.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»

(для 1 класса)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» обучающихся 1 классов МКОУ Пушкинской СОШ Черепановского района разработана в соответствии нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 25 июня 2002 г. № 73-ФЗ «Об объектах культурного наследия (памятниках истории и культуры) народов Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
5. Указ Президента Российской Федерации от 11 июля 2025 г. № 474 «Об утверждении Основ государственной языковой политики Российской Федерации».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
8. Рабочая программа воспитания МКОУ Пушкинской СОШ.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Всё, что дети узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- ~ сформировать и развить представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ~ сформировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роль в сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- ~ научить осваивать детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- ~ сформировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ~ информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ~ развить творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
- ~ развить коммуникативные навыки у детей и подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- ~ просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Режим занятий: Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся - 0,5 часов в неделю.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание
Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
Эстетическое воспитание
Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
Трудовое воспитание
Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Экологическое воспитание
Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- ~ Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- ~ В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- ~ Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ~ Проговаривать последовательность действий
- ~ Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- ~ Учиться работать по предложенному учителем плану
- ~ Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- ~ Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- ~ Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- ~ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- ~ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- ~ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- ~ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- ~ Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- ~ Слушать и понимать речь других
- ~ Читать и пересказывать текст
- ~ Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- ~ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- ~ Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- ~ Выделять существенные признаки предметов
- ~ Сравнивать между собой предметы, явления
- ~ Обобщать, делать несложные выводы
- ~ Определять последовательность действий

Предполагаемые результаты 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- ~ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ~ возрастная адекватность;
- ~ необходимость и достаточность информации;
- ~ модульность программы;
- ~ практическая целесообразность
- ~ динамическое развитие и системность;
- ~ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ~ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно- ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработано с учётом Рабочей программы воспитания.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- ~ вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- ~ формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско- взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- ~ поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- ~ поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Разделы и темы</i>	<i>кол- во часо в</i>	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности внеурочной деятельности	Возможность использования электронных образовательных ресурсов
Раздел I. Разнообразие питания		5			
1	Если хочешь быть здоров.	1	Беседа викторина	Познаватель ная, игровая	Интерактивная презентация «Пирамида здоровья», видеоролик о ЗОЖ
2	Из чего состоит наша пища	1	Практическо е занятие- лаборатория	Исследовате льская, познавательн ая	Анимационный ролик «Путешествие бутерброда», онлайн- тренажер по БЖУ
3	Полезные и вредные привычки	1	Ролевая игра	Коммуникат ивная, игровая	Мультфильм «Смешарики: Азбука здоровья» (серия о привычках)
4	Самые полезные продукты.	1	Мини- мастерская (создание плаката)	Творческая, проектная	Электронная галерея «Витаминная радуга», интерактивная карта полезных продуктов

5	Всякому овощу – своё время.	1	Сезонная ярмарка-игра, экскурсия (виртуальная или реальная)	Трудовая, игровая	Видеообзор сезонных овощей от шеф-повара, приложение-сборник рецептов
Раздел II. Гигиена питания		4			
6	Как правильно есть.	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая, коммуникативная	Обучающий мультфильм о столовом этикете, видеоинструкция по сервировке
7	Удивительные превращения пирожка	1	Кулинарный мастер-класс (без выпечки), опыт	Трудовая, исследовательская	Виртуальный симулятор пекарни
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Дегустационная сессия, творческая лаборатория	Познавательная, трудовая	Подборка видеороликов «Каша — сила наша», интерактивная схема производства круп
9	Плох обед, если хлеба нет.	1	Беседа-встреча (с приглашенным специалистом)	Познавательная, коммуникативная	Документальный фильм об истории хлебопечения, виртуальная экскурсия на мельницу
Раздел III. Рацион питания		5			
10	Почему полезно есть рыбу	1	Работа в группах	Познавательная,	видеогид по выбору свежей рыбы
11	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Игра	Игровая, коммуникативная	Онлайн-тест на определение вкусов, аудиосказка о разных предпочтениях
12	Как утолить жажду.	1	Лаборатория напитков (приготовление морса/воды)	Трудовая, исследовательская	Видеоэксперимент «Сколько сахара в газировке»
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Спортивно-познавательная	Познавательная,	Анимированная схема строения

			ое занятие, встреча со спортсменом	спортивно- оздоровитель ная	мышц
14	Где найти витамины весной?	1	Мини-проект («Огород на подоконнике »), фотоколлаж	Проектная, творческая	Приложение- определитель растений,
Раздел IV. Этикет		2			
15	Как правильно накрыть стол.	1	Мастерская декора, практикум по сервировке	Трудовая, творческая	3D-конструктор сервировки стола, пошаговые фотоинструкци и
16	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	Исторически й экскурс, театрализова нная сценка	Познаватель ная, игровая	Виртуальный музей столовых приборов, короткометраж ный исторический ролик
	Всего -16ч.	16			

Литература для учащихся:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
2. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
3. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
4. Что готовить, когда мамы нет дома./ Кондова С. Н. М.,1990, 185.
- 5.Краткий атлас – справочник грибника и ягодника./ Огуреева Г.Н. - М., Издательство АСТ, 2001.

Литература для учителя:

- 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.
- 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
- 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. / Формула правильного питания Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
- 4.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
- 5.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
- 6.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991

7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000
8. Справочник по детской диетике. М.1977
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002