

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 30 им.  
Железной Дивизии»

РАСМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ А.А.Прибылова

Протокол № 1 от

30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

\_\_\_\_\_ Н.Р.Никитина

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Гимназия

№30 им.Железной

Дивизии"

\_\_\_\_\_ Н.А.Чирковская

Приказ № 110 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1А класса МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р](#);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного [приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287](#);
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные [письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672](#);
- основной образовательной программы *начального* общего образования МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии», утвержденной приказом от 31.08.2023 № 110, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

На изучение предмета курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 33 часа. Для реализации программы используются пособия для педагога:

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.- Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.:Абрис, 2019.

Для реализации программы используются пособия для обучающихся:

Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.- М.:Nestle, 2020.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

### *1 год обучения (33 ч.)*

#### ***Разнообразие питания (7ч.)***

Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». «Где купить нужные продукты» «Покупатели и продавцы». Что помогает быть сильным и ловким. Составляем «Меню спортсмена». Конкурс рисунков. «Меню спортсмена». Подготовка и проведение «Праздник здоровья». Мастер – класс «Учимся делать бутерброды». Техника безопасности при работе с режущими предметами.

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи (8ч.)***

Если хочешь быть здоров. Давайте познакомимся. Удивительные превращения пирожка. Игра «Правила питания». Конкурс плакатов «Правила питания». Режим питания. Покажи правильно время на часах. Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю. Кто жить умеет по часам. Конкурс рисунков «Веселые овощи». Конкурс «Самый необычный коктейль».

#### ***Этикет (3 ч.)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

#### ***Рацион питания (13ч.)***

Продукты зеленого, желтого и красного цвета. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Расскажи сказку. Время есть булочки. Полдник – время есть молочные продукты. Викторина «Что делают из молока». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду «Что мы пьем?». Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Витамины – наши друзья.

## **Из истории русской кухни (2ч.)**

Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал».

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» обучающиеся получают 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.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» обучающиеся получают умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- выпускники получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### **Личностные результаты:**

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

#### **Метапредметные результаты**

##### ***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;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

##### ***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);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### ***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;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

#### **Предметные результаты**

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

#### **Обучающиеся научатся:**

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема/раздел	Количество академически часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
-------	-------------	---	-------------------------------	-----------	--

### 1. Разнообразие питания (7ч.)

1.1	Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». «Где купить нужные продукты» «Покупатели и продавцы». Что помогает быть сильным и ловким.	4	0	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a> «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Образовательный ресурс «Начальная школа»; Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf">http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf</a>	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2	Составляем «Меню спортсмена». Конкурс рисунков. «Меню спортсмена». Подготовка и проведение «Праздник здоровья». Мастер – класс «Учимся делать бутерброды». Техника безопасности при работе с режущими предметами.	2	1	<a href="http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf">http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf</a>	побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией.

### 2. Гигиена питания и приготовление пищи (8ч.)

2.1	Если хочешь быть здоров. Давайте познакомимся. Удивительные превращения пирожка. Игра «Правила питания». Конкурс плакатов «Правила питания».	4	0	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). Образовательный ресурс «Начальная школа»; Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf">http://www.food.websib.ru/школа.здоровое-питание.pdf</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией;
2.2	Режим питания. Покажи правильно время на часах. Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю. Кто жить	3	1		включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе

	умеет по часам. Конкурс рисунков «Веселые овощи». Конкурс «Самый необычный коктейль».				
--	---	--	--	--	--

### 3. Этикет (3 ч.)

3.1	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	2	0	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a> Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). <a href="http://shkola.zdorovoe-pitanie.rf">школа.здоровое-питание.rf</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией;
3.2	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть	1	0	«Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Архив учебных программ и презентаций <a href="http://www.rusedu.ru/subcat_30.html">http://www.rusedu.ru/subcat_30.html</a> <a href="http://www.luchiki.ucoz.ru/news/3">http://www.luchiki.ucoz.ru/news/3</a> Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>	применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

### 4. Рацион питания (13ч.)

4.1	Продукты зеленого, желтого и красного стола. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Расскажи сказку. Время есть булочки. Полдник – время есть молочные продукты.	8	0	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a> <a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
4.2	Викторина «Что делают из молока». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду «Что мы пьем?». Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Витамины – наши	4	1		

	друзья.				
<b>5. Из истории русской кухни-2ч.</b>					
5.1	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычноеблюдо, которое я пробовал»..	2	0	Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); <i>школа.здоровое-питание.рф</i>	Включение в занятие игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
	<b>Итого- 33</b>	<b>30</b>	<b>3</b>		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата факт.</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
--------------	----------------------------------	---------------	----------------------	-------------------	-----------------------	---------------------------------

		<b>часов</b>				
1.	Давайте познакомимся.	1			Ф, К	Фронтальная, беседа.
2.	Мои любимые игры навоздухе.	1			И, Г, К	Групповая, игра.
3.	Самые полезные продукты.	1			И, Ф, К	Фронтальная, презентация.
4.	Продукты зеленого, желтого и красного стола.	1			Г, Ф, К	Групповая, игра.
5.	Где купить нужные продукты.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
6.	Удивительные превращения пирожка.	1			И, К	Индивидуальная, проект.
7.	Режим питания.	1			Г, К	Групповая, проект.
8.	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1			И, К	Групповая, игра.
9.	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1			И, Г	Групповая, игра.
10.	Вместе весело гулять!	1			К	Фронтальная, презентация.
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1			Г, К	Групповая, проект.
12.	Как сделать кашу вкусной	1			И, К	Индивидуальная, исследование.
13.	Плох обед, если хлеба нет	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
14.	Плох обед, если хлеба нет	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
15.	Время есть булочки.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, экскурсия.
16.	Полдник – время есть молочные продукты.	1			И, К	Фронтальная, игра.
17.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
18.	Проект «Меню для ужина»	1			И, К	Фронтальная, игра.
19.	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
20.	Веселые старты между классами.	1			И, К	Индивидуальная, проект.
21.	На вкус и цвет товарищей нет	1			И, Г, К	Групповая, исследование.
22.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
23.	Мастер – класс «Учимся делать бутерброды».	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
24.	Конкурс поварят .	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
25.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1			И, К	Индивидуальная.
26.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1			Г, К	Фронтальная, игра.
27.	Что помогает быть сильным и ловким	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная.
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1			И, Г, Ф, К	Фронтальная, презентация.
30.	Беседа о значении витаминов для детей	1			И, К	Практическая работа.
31.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1			И, К	Практическая работа.
32.	Проекты «Мое любимое блюдо».	1			И, К	Практическая работа.
33.	Праздник здоровья.	1			И, К	Практическая работа.

**Лист корректировки рабочей программы**  
**курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**  
**в 1 А классе в 2023/2024 учебном году**

№ урока	Даты по КТП	Даты проведен ия	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	факт		

Учитель: Урлапова И.Ю.

**Лист корректировки рабочей программы  
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  
в 1 А классе в 2023/2024 учебном году**

(2группа)

№ урока	Даты по КТП	Даты проведен ия	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	факт		

Учитель: Урлапова И.Ю.