

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>начальных классов</u> от « 28 » августа 2026 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <u>Афанасьева</u> О.В. Афанасьева от «28 » августа 2026 года
---	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 1 год (1 класс)

Составитель:
Макарова М.А., учитель
начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» ООП НОО разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и с учетом федеральной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания.

Цель учебного курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» - формирование у детей представлений о здоровье и мотивации на здоровый образ жизни через рациональное питание.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии — одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Программа «Разговор о правильном питании» — эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье.

Особенности программы в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Содержание курса «Разговоры о правильном питании»

1 класс

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- 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:

Регулятивные универсальные учебные действия

– Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) Базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;
- использовать знаково-символические средства, в том числе моделирование;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;

2) Базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим

работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- адекватно передавать информацию, выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

2) Совместная деятельность:

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане.

2) Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного, оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Предметные результаты:

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- ☐ полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
 - ☐ дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
 - ☐ дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.
- Необходимо учитывать основные принципы программы:

- ☐ возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- ☐ научная обоснованность — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- ☐ практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- ☐ необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- ☐ модульность структуры — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- ☐ вовлеченность родителей в реализацию программы.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия, раздела	Кол- во часов	Формы организации	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Если хочешь быть здоров	1	Беседа; практические упражнения, игра	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками;	http://www.prav-pit.ru/
2.	Самые полезные продукты	1	Практическое занятие	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
3.	Самые полезные продукты	1	Беседа, просмотр мультфильма, участие в научно- исследовательских дискуссиях; практические упражнения	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
4.	Удивительные превращения пирожка	1	Беседа, практические упражнения	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	http://www.prav-pit.ru/
5.	Удивительные превращения пирожка	1	Беседа, игра, практические упражнения	Игровая деятельность Познавательная деятельность	http://www.prav-pit.ru/
6.	Кто жить умеет по часам	1	Беседа, практические упражнения	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
7.	Кто жить умеет по часам	1	Беседа, просмотр мультфильма, игра, практические упражнения	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/

8.	Вместе весело гулять	1	Беседа, практические упражнения	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
9.	Вместе весело гулять	1	Практическое занятие	установление доверительных отношений между учителем и его учениками;	http://www.prav-pit.ru/
10.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1.	Практическое занятие	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
11.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
12.	Плох обед, если хлеба нет	1	Практическое занятие	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	UCHi.RU https://uchi.ru/
13.	Плох обед, если хлеба нет	1	Беседа, отзыв о сказке	Игровая деятельность Познавательная деятельность	UCHi.RU https://uchi.ru/
14.	Время есть булочки	1	Беседа	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
15.	Время есть булочки	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
16.	Пора ужинать	1	Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/

17.	Пора ужинать	1	Практическое занятие	установление доверительных отношений между учителем и его учениками;	http://www.prav-pit.ru/
18.	На вкус и цвет товарищей нет	1	Практическое занятие	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
19.	На вкус и цвет товарищей нет	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
20.	Как утолить жажду	1	Практическое занятие	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	http://www.prav-pit.ru/
21.	Как утолить жажду	1	Практическое занятие	Игровая деятельность Познавательная деятельность	http://www.prav-pit.ru/
22.	Как утолить жажду	1	Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
23.	Что помогает быть сильным и ловким	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
24.	Что помогает быть сильным и ловким	1	Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/

25.	Что помогает быть сильным и ловким	1	Практическое занятие	установление доверительных отношений между учителем и его учениками;	UCHi.RU https://uchi.ru/
26.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Практическое занятие	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно – ценностное общение	UCHi.RU https://uchi.ru/
27.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
28.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Практическое занятие	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	http://www.prav-pit.ru/
29.	Витаминная радуга	1	Беседа, Практическое занятие	Познавательная деятельность	http://www.prav-pit.ru/
30.	Витаминная радуга	1	Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
31.	Витаминная радуга	1	Творческая работа	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	http://www.prav-pit.ru/
32.	Праздник здоровья	1	Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	http://www.prav-pit.ru/
33.	Праздник здоровья	1	Практическое занятие	Досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение)	http://www.prav-pit.ru/
Итого:		33 ч			

Календарно-тематическое планирование

Первый год

№	Раздел	Тема Учебного занятия	Сроки
1.	Правильное питание	Если хочешь быть здоров	03.09.2026
2.		Самые полезные продукты	10.09.2026
3.		Самые полезные продукты	17.09.2026
4.		Удивительные превращения пирожка	24.09.2026
5.		Удивительные превращения пирожка	01.10.2026
6.		Кто жить умеет по часам	08.10.2026
7.		Кто жить умеет по часам	15.10.2026
8.		Вместе весело гулять	22.10.2026
9.		Вместе весело гулять	05.11.2026
10.		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	12.11.2026
11.		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	19.11.2026
12.		Плох обед, если хлеба нет	26.11.2026
13.		Плох обед, если хлеба нет	03.12.2026
14.		Время есть булочки	10.12.2026
15.		Время есть булочки	17.12.2026
16.		Пора ужинать	24.12.2026
17.		Пора ужинать	14.01.2027
18.		На вкус и цвет товарищей нет	21.01.2027
19.		На вкус и цвет товарищей нет	28.01.2027
20.		Как утолить жажду	04.02.2027
21.		Как утолить жажду	11.02.2027
22.		Как утолить жажду	25.02.2027
23.		Что помогает быть сильным и ловким	04.03.2027
24.		Что помогает быть сильным и ловким	11.03.2027
25.		Что помогает быть сильным и ловким	18.03.2027
26.		Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	25.03.2027
27.		Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	08.04.2027
28.		Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	15.04.2027

29.		Витаминная радуга	22.04.2027
30.		Витаминная радуга	29.04.2027
31.		Витаминная радуга	06.05.2027
32.		Праздник здоровья	13.05.2027
33.		Праздник здоровья	20.05.2027

Лист корректировки Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»

Класс	Название раздела, темы	Содержание корректировки	Основание для коррекции	Согласование вносимых изменений (подпись заместителя директора по УВР)	Примечание

Система оценивания планируемых предметных результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с ними самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по математике, русскому языку, окружающему миру, литературному чтению и другим предметам.