

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования и науки Калужской области

Кировская районная администрация (исполнительно-распорядительный орган)  
муниципального района «Город Киров и Кировский район»

МКОУ "Шайковская средняя общеобразовательная школа №2"

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

 (Шмакова Ю.С.)

Протокол № 1

от "31" 08 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ "Шайковская  
СОШ №2"

 (Шарина И.Б.)

Приказ № 166  
от "31" 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
**«Разговоры о правильном питании»**  
Уровень: начальное общее образование  
Срок освоения: 1 год (1 класс)

Составитель: Инякина Марина Владимировна  
учитель начальных классов.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»:**

воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Основные задачи:

- содействие здоровому образу жизни;
- создание условий для активизации субъективной позиции ребенка;
- формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к изучению правил здорового питания;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

**СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Рабочая программа воспитания школы отражена в личностных результатах освоения программы.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ТЕКСТОМ» «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»:**

учебный курс предназначен для обучающихся 1 х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год..

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://www.prav-pit.ru/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Таблицы, плакаты, словари, дидактический материал.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Мультимедийный проектор

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»:**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями**

#### ***Базовые логические действия:***

выявлять и характеризовать существенные признаки языковых единиц, языковых явлений и процессов;

устанавливать существенный признак классификации языковых единиц (явлений), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; классифицировать языковые единицы по существенному признаку;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении языковых процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи при работе с разными типами текстов, разными единицами языка, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

#### ***Базовые исследовательские действия:***

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;

формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;

проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей языковых единиц, процессов, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе лингвистического исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования; владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### ***Работа с информацией:***

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;

использовать различные виды аудирования и чтения для оценки текста с точки зрения достоверности и применимости содержащейся в нём информации и усвоения необходимой информации с целью решения учебных задач;

использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию,

умение находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы; строить прогнозы; предлагать пути решения.

## **2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями**

### ***Общение:***

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения) в диалогах и дискуссиях, в устной монологической речи и в письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога/дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта;

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом цели презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративного материала.

### ***Совместная деятельность:***

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи

между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями**

#### ***Самоорганизация:***

выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;

делать выбор и брать ответственность за решение.

#### ***Самоконтроль:***

владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения.

#### ***Эмоциональный интеллект:***

развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

#### ***Принятие себя и других:***

осознанно относиться к другому человеку и его мнению;

признавать своё и чужое право на ошибку;

принимать себя и других, не осуждая;

проявлять открытость;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Сформировано представление:

- о режиме дня человека, как необходимом критерии для формирования здорового образа жизни человека;
- о рационе и режиме питания и их влияние на здоровье человека;
- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- об этикете в области питания, установках, личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
  - 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;
- Сформировано ценностное отношение:
- своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
  - продуктам питания;
  - этикету питания.
  - учебе, труду и творчеству;
  - природе и всем формам жизни.
- Сформирован интерес:
- к режиму дня;
  - к составлению индивидуального плана здорового питания;
  - природе, природным явлениям и формам жизни;
- Сформированы умения:
- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
  - проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
  - соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;
  - распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Содержание курса «Разговоры о правильном питании» направлено на формирование у обучающихся представлений о правильном питании и их влиянии на здоровье человека. Темы занятий направлены на формирование и изучение правил здорового питания у детей младшего школьного возраста:

1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Полезные и вредные привычки питания.
4. Самые полезные продукты.
5. Как правильно есть (гигиена питания).
6. Удивительное превращение пирожка.
7. Твой режим питания.
8. Из чего варят каши.
9. Как сделать кашу вкусной.
10. Плох обед, коли хлеба нет.
11. Хлеб всему голова.
12. Полдник.
13. Время есть булочки.
14. Пора ужинать.
15. Почему полезно есть рыбу.

16. Мясо и мясные блюда.
17. Где найти витамины зимой и весной.
18. Всякому овощу – свое время.
19. Как утолить жажду.
20. Что надо есть ,если хочешь стать сильнее.
21. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
22. На вкус и цвет товарищей нет.
23. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
24. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
25. Каждому овощу – свое время.
26. Народные праздники, их меню.
27. Народные праздники, их меню.
28. Как правильно накрыть стол.
29. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.
30. Щи да каша – пища наша.
31. Что готовили наши прабабушки.
32. Игра «Здоровое питание – отличное настроение».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

| № урока         | Тема                                     | Количество часов | Формы учебной деятельности   | ЦОР/ЭОР   |
|-----------------|--|------------------|--|---|
| <b>Сентябрь</b> |  |                  |  |   |
| 1.              | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1                | Знакомство с программой .<br>Экскурсия в столовую.                                       | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 2.              | Из чего состоит наша пища                | 1                | Чтение и обсуждение  |   |
| 3.              | Полезные и вредные привычки питания      | 1                | Беседа   |   |
| 4.              | Самые полезные продукты                  | 1                | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.                            |   |
| <b>Октябрь</b>  |  |                  |  |   |
| 5.              | Как правильно есть (гигиена питания)     | 1                | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.                               | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 6.              | Удивительное превращение пирожка         | 1                | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |   |
| 7.              | Твой режим питания                       | 1                | Беседа. Составление режима питания.  |   |

|                |  |   |  |   |
|----------------|--|---|--|---|
| 8.             | Из чего варят каши                             | 1 | Викторина. Составление меню завтрака.                    |   |
| <b>Ноябрь</b>  |  |   |  |   |
| 9.             | Как сделать кашу вкусной                       | 1 | Инсценировка сказки «Каша из топора»                     | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 10.            | Плох обед, коли хлеба нет                      | 1 | Составление меню обеда.                                  |   |
| 11.            | Хлеб всему голова                              | 1 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |   |
| 12.            | Полдник  | 1 | Беседа.  |   |
| <b>Декабрь</b> |  |   |  |   |
| 13.            | Время есть булочки                             | 1 | Беседа- обсуждение                                       | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 14.            | Пора ужинать                                   | 1 | Составление меню ужина.                                  |   |
| 15.            | Почему полезно есть рыбу                       | 1 | Беседа -обсуждение                                       |   |
| 16.            | Мясо и мясные блюда                            | 1 | Беседа - обсуждение                                      |   |
| <b>Январь</b>  |  |   |  |   |
| 17.            | Где найти витамины зимой и весной              | 1 | Выращивание зелени на подоконнике.                       | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 18.            | Всякому овощу – свое время                     | 1 | Беседа - обсуждение                                      |   |
| 19.            | Как утолить жажду                              | 1 | Беседа о пользе воды и режиме питья                      |   |
| <b>Февраль</b> |  |   |  |   |
| 20.            | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее       | 1 | Беседа обсуждение  | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 21.            | Что надо есть, если хочешь стать сильнее       | 1 | Игра- викторина  |   |
| 22.            | На вкус и цвет товарищей нет                   | 1 | Беседа -обсуждение                                       |   |
| 23.            | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 | Викторина «Витамины с огорода»                           |   |
| <b>Март</b>    |  |   |  |   |
| 24.            | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 | Игра-викторина   | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 25.            | Каждому овощу – свое время                     | 1 | Беседа-обсуждение  |   |
| 26.            | Народные праздники, их меню                    | 1 | Беседа -обсуждение                                       |   |
| 27.            | Народные праздники, их меню                    | 1 | Составление праздничного меню                            |   |
| <b>Апрель</b>  |  |   |  |   |
| 28.            | Как правильно накрыть стол.                    | 1 | Практическая деятельность                                | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 29.            | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 1 | Изучение правил этикета за столом.                       |   |



|            |   |   |                           |   |
|------------|---|---|---------------------------|---|
| 30.        | Щи да каша – пища наша                        | 1 | Беседа                    |   |
| 31.        | Что готовили наши прабабушки                  | 1 | Проект « Семейный рецепт» |   |
| <b>Май</b> |   |   |                           |   |
| 32.        | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | Игра                      | <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> |
| 33.        | Итоговое занятие                              | 1 | Викторина                 |   |
| 34.        |   |   |                           |   |