МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №62 ИМЕНИ КОМАРОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО руководитель ШМО классных руководителей _____ А.Р. Муллаянова Протокол № 1 от 26.08.26 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича» _____ К.О. Базлова От 27.08.26 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича» _____ Н.Е.Филичкина Приказ № 216 от 28.08.26 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Культура питания»
для 1В класса
на 2026-2027 учебный год

Уфа-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Культура питания»
для 1 класса на 2026-2027 учебный год

1. Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного образования. В младшем школьном возрасте закладываются основы культуры здоровья, формируются привычки, которые во многом определяют дальнейшее физическое и психическое развитие ребенка. Программа курса «Культура питания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования. Ее актуальность обусловлена необходимостью формирования у первоклассников осознанного отношения к своему питанию, как к важнейшей составляющей здорового образа жизни, а также профилактики заболеваний, связанных с неправильным рационом и нарушением гигиены.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, и воспитание бережного отношения к своему здоровью.
Задачи:

- *Обучающие:* расширить знания детей о разнообразии продуктов, их пользе и вреде; сформировать представление о гигиене питания и правилах приготовления пищи.
- *Развивающие:* развивать познавательный интерес, умение анализировать свой рацион, сравнивать и группировать информацию.
- *Воспитательные:* воспитывать культуру поведения за столом, уважение к национальным кулинарным традициям и труду людей, создающих продукты питания.

3. Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

- **Личностные:**
    - умение определять и высказывать под руководством педагога простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
    - способность в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на простые правила поведения, делать выбор, как поступить, при поддержке других участников группы и педагога.

- **Предметные:**
    - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания и сознательно выбирать наиболее полезные;
    - умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
    - получение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания.
- **Метапредметные:**
    - *Регулятивные УУД:* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий; высказывать свои предположения; работать по предложенному плану; отличать верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
    - *Познавательные УУД:* ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); делать предварительный отбор источников информации; добывать новые знания (используя учебник, жизненный опыт, информацию от учителя); перерабатывать информацию (делать выводы в результате совместной работы, сравнивать и группировать); преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять словесные инструкции на основе графических).
    - *Коммуникативные УУД:* донести свою позицию до других (оформлять мысль в устной и письменной речи); слушать и понимать речь других; читать и пересказывать текст; совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

4. Содержание и структура курса

Программа рассчитана на **33 часа** (1 час в неделю). Содержание курса структурировано по трем основным разделам и итоговому занятию:

1. **Разнообразие питания (6 ч):** изучение состава пищи, сезонности питания, витаминов, национальной кухни, а также конкурс проектов «Витаминная семейка» и викторина.
2. **Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч):** изучение гигиены школьника, правил приготовления пищи в условиях ограниченного выбора продуктов, анализ рекламы, вредных и полезных привычек, а также знакомство с ролью покупателя.
3. **Рацион питания, продукты питания (18 ч):** подробное изучение молочных продуктов, блюд из зерна, рыбы, мяса, хлеба, напитков, а также составление меню на день и знакомство с «бабушкиными рецептами».

4. **Итоговое занятие (1 ч):** обобщение полученных знаний.

5. Формы организации деятельности
Для успешной реализации программы используются разнообразные формы работы: познавательные беседы, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, конкурсы проектов, викторины, работа с иллюстративным материалом и учебными текстами, а также групповая и парная работа.

6. Материально-техническое обеспечение
Для реализации программы предполагается использование учебных пособий (учебник, рабочая тетрадь), наглядных материалов (плакаты, мультимедийные презентации, иллюстрации), а также технических средств обучения (компьютер, проектор). Приветствуется использование реальных упаковок продуктов для изучения состава и этикеток.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные

- 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;

- Получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий .

- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.

- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками 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 учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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 всего класса.
- 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 других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса

Разнообразие питания (6 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразие питания	6

2	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3	Рацион питания, продукты питания	18
4	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	**33**