

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области**

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
МАОУ СОШ № 170 с углубленным изучением отдельных предметов**

**РАССМОТРЕНО**  
ШМО учителей  
начальных классов

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим  
советом

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

---

Веселова С.А.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2025 г.

---

секретарь Александрова  
О.Н.  
Протокол № 1 от «27»  
августа 2025 г.

---

Антропова Н.В.  
Приказ №308-О от «27»  
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8462866)

**внеурочного курса «Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 1-4 классов**

**Екатеринбург 2025**

## **Пояснительная записка**

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа имеет большую практическую направленность. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- научной обоснованности и практической целесообразности;

- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов.

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая

социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам

решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том

числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных

поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка

на здоровый образ жизни;

#### *Выпускник получит возможность для формирования:*

*внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин*

*успешности/неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли*

*«хорошего ученика»; компетентности в реализации основ гражданской идентичности в*

*поступках и деятельности; морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и*

*поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражавшихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

*принимать и сохранять учебную задачу;*

*учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и*

*условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа*

*решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной*

*ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*

*различать способ и результат действия;*

*Выпускник получит возможность научиться: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в*

*новом учебном материале; осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

*осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем*

мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая

виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач; основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществлять анализ объектов с выделением существенных и

несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов,

выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью*

*инструментов ИКТ;*

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно*

*достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, серию и классификацию, самостоятельно*

*выбирая основания и критерии для указанных логических операций; связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в

*сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию;*

*договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности,*

в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр

знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для

регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных

коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей,*

*отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта*

*интересов и позиций всех участников; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно*

*передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности*

*и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве*

*необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения*

*разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

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

### **I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса**

- **Если хочешь быть здоров.**

- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,

- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.

- **Самые полезные продукты:**

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку,

- научить детей выбирать самые полезные продукты.

- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.

- **Как правильно есть:**

- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,

- **Практика**: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.
  - **Удивительные превращения пирожка:**
    - дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
    - **Практика**: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
  - **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**
    - сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
    - **Практика**: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.
  - **Плох обед, если хлеба нет:**
    - формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
    - **Практика**: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
  - **Полдник. Время есть булочки:**
    - сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
    - **Практика**: игры, викторины, составление меню полдника.
  - **Пора ужинать:**
    - формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его
    - составе,
    - **Практика**: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
  - **На вкус и цвет товарищей нет:**
    - познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов,
    - **Практика**: практическая работа по определению вкуса продуктов.
- Ролевые игры.**
- **Как утолить жажду:**
    - сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
    - **Практика**: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».
  - **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
    - сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
    - **Практика**: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
  - **Где найти витамины весной:**
    - познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,

- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.

- **Овощи, ягоды и фрукты:**

- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,

- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».

- **Всякому овошу свое время:**

- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,

- Практика: Ролевая игра «Каждому овошу своё время».

- **День рождения Зелибобы:**

- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,

- Практика: проект «Самый полезный продукт».

## **II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса**

### **Давайте познакомимся:**

-обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

-дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;

-Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

### **Из чего состоит наша пища:**

-дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

-дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

-формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

-формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);

-Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

### **Что нужно есть в разное время года:**

-сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

-познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

-познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

-расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

-Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом:**

-сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; -научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

-расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

-Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».

### **Где и как готовят пищу:**

-дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

-сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

-познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

-сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;

-Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

### **Как правильно накрыть стол:**

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;

-помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека; -Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

### **Молоко и молочные продукты.**

-расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

-расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; -сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;

-Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

### **Блюда из зерна:**

-расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

-сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

-расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

-способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов; -Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб - всему голова.

### **Какую пищу можно найти в лесу:**

-расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

-расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

-познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатство и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

-дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

-Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра «Походная математика», игра - спектакль «Там на неведомых дорожках».

### **Что и как можно приготовить из рыбы:**

-расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

-расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

-продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

-Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

### **Дары моря.**

-расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

-сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;

-Практика: викторина «В гостях у Нептуна».

### **«Кулинарное путешествие» по России:**

-сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

-расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен:**

-расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

-закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;

-Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».

### **Как правильно вести себя за столом:**

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировки праздничного стола;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителя.

### **Виды деятельности**

Просветительская;

Социально-значимая;

Творческая;

Проектно-исследовательская;

### **Формы групповые и индивидуальные:**

- беседы с детьми;

- социально-значимые конкурсы, мероприятия;

-экскурсия в столовую.

## **Поурочное планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

### **1 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Если хочешь быть здоров.	1	1 неделя	
2.	Если хочешь быть здоров.	1	2 неделя	
3.	Самые полезные продукты.	1	3 неделя	
4.	Самые полезные продукты.	1	4 неделя	
5.	Самые полезные продукты.	1	5 неделя	
6.	Самые полезные продукты.	1	6 неделя	
7.	Самые полезные продукты.	1	7 неделя	
8.	Самые полезные продукты.	1	8 неделя	
9.	Самые полезные продукты.	1	9 неделя	
10.	Самые полезные продукты.	1	10 неделя	
11.	Самые полезные продукты.	1	11 неделя	
12.	Самые полезные продукты.	1	12 неделя	
13.	Самые полезные продукты.	1	13 неделя	
14.	Самые полезные продукты.	1	14 неделя	
15.	Самые полезные продукты.	1	15 неделя	
16.	Самые полезные продукты.	1	16 неделя	
17.	Как правильно есть.	1	17 неделя	
18.	Как правильно есть.	1	18 неделя	

19.	Как правильно есть.	1	19 неделя	
20.	Как правильно есть.	1	20 неделя	
21.	Как правильно есть.	1	21 неделя	
22.	Как правильно есть.	1	22 неделя	
23.	Как правильно есть.	1	23 неделя	
24.	Как правильно есть.	1	24 неделя	
25.	Удивительные превращения пирожка.	1	25 неделя	
26.	Удивительные превращения пирожка.	1	26 неделя	
27.	Удивительные превращения пирожка.	1	27 неделя	
28.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	28 неделя	
29.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	29 неделя	
30.	Плох обед, если хлеба нет.	1	30 неделя	
31.	Плох обед, если хлеба нет.	1	31 неделя	
32.	Плох обед, если хлеба нет.	1	32 неделя	
33.	Плох обед, если хлеба нет. Подведение итогов.	1	33 неделя	
		33		

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
2 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1 неделя	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	2 неделя	
3.	Полдник. Время есть булочки.	1	3 неделя	
4.	Полдник. Время есть булочки.	1	4 неделя	
5.	Полдник. Время есть булочки.	1	5 неделя	
6.	Пора ужинать.	1	6 неделя	
7.	Пора ужинать.	1	7 неделя	
8.	Пора ужинать.	1	8 неделя	
9.	Пора ужинать.	1	9 неделя	
10.	Пора ужинать.	1	10 неделя	
11.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	11 неделя	
12.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	12 неделя	
13.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	13 неделя	

14.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	14 неделя	
15.	Как утолить жажду.	1	15 неделя	
16.	Как утолить жажду.	1	16 неделя	
17.	Как утолить жажду.	1	17 неделя	
18.	Что надо есть, если хочешь стать	1	18 неделя	
19.	сильнее?	1	19 неделя	
20.	Что надо есть, если хочешь стать	1	20 неделя	
21.	сильнее?	1	21 неделя	
22.	Где найти витамины весной?	1	22 неделя	
23.	Овощи, ягоды и фрукты .	1	23 неделя	
24.	Овощи, ягоды и фрукты.	1	24 неделя	
25.	Овощи, ягоды и фрукты.	1	25 неделя	
26.	Всякому овошцу - своё время.	1	26 неделя	
27.	Всякому овошцу - своё время.	1	27 неделя	
28.	Всякому овошцу - своё время.	1	28 неделя	
29.	Всякому овошцу - своё время.	1	29 неделя	
30.	Всякому овошцу - своё время.	1	30 неделя	
31.	День рождения Зелибобы.	1	31 неделя	
32.	День рождения Зелибобы.	1	32 неделя	
33.	День рождения Зелибобы.	1	33 неделя	
34.	Всякому овошцу - своё время.	1	34 неделя	
		34		

## Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности

### «Разговор о правильном питании»

3 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Давайте познакомимся.	1	1 неделя	
2.	Из чего состоит наша пища.	1	2 неделя	
3.	Из чего состоит наша пища	1	3 неделя	
4.	Из чего состоит наша пища	1	4 неделя	
5.	Из чего состоит наша пища	1	5 неделя	
6.	Из чего состоит наша пища.	1	6 неделя	
7.	Что нужно есть в разное время года.	1	7 неделя	
8.	Что нужно есть в разное время года.	1	8 неделя	
9.	Что нужно есть в разное время года.	1	9 неделя	
10.	Что нужно есть в разное время года.	1	10 неделя	

11.	Что нужно есть в разное время года	1	11 неделя	
12.	Что нужно есть в разное время года	1	12 неделя	
13.	Что нужно есть в разное время года	1	13 неделя	
14.	Что нужно есть в разное время года	1	14 неделя	
15.	Что нужно есть в разное время года	1	15 неделя	
16.	Что нужно есть в разное время года	1	16 неделя	
17.	Что нужно есть в разное время года	1	17 неделя	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	18 неделя	
19.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	19 неделя	
20.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	20 неделя	
21.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	1	21 неделя	
22.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	22 неделя	
23.	Где и как готовят пищу.	1	23 неделя	
24.	Где и как готовят пищу.	1	24 неделя	
25.	Где и как готовят пищу.	1	25 неделя	
26.	Где и как готовят пищу.	1	26 неделя	
27.	Где и как готовят пищу.	1	27 неделя	
28.	Как правильно накрыть стол.	1	28 неделя	
29.	Молоко и молочные продукты.	1	29 неделя	
30.	Молоко и молочные продукты.	1	30 неделя	
31.	Блюда из зерна.	1	31 неделя	
32.	Блюда из зерна.	1	32 неделя	
33.	Блюда из зерна.	1	33 неделя	
34.	Подведение итогов.	1	34 неделя	
		34		

**Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
4 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1 неделя	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	2 неделя	
3.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	3 неделя	
4.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	4 неделя	

5.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	5 неделя	
6.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	6 неделя	
7.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	7 неделя	
8.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	8 неделя	
9.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	9 неделя	
10.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	10 неделя	
11.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	11 неделя	
12.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	12 неделя	
13.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	13 неделя	
14.	Дары моря.	1	14 неделя	
15.	Дары моря.	1	15 неделя	
16.	Дары моря.	1	16 неделя	
17.	Дары моря.	1	17 неделя	
18.	Дары моря.	1	18 неделя	
19.	Дары моря.	1	19 неделя	
20.	Дары моря. Меню из морепродуктов	1	20 неделя	
21.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	21 неделя	
22.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	22 неделя	
23.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	23 неделя	
24.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	24 неделя	
25.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	25 неделя	
26.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	26 неделя	
27.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	27 неделя	
28.	«Кулинарное путешествие» по России	1	28 неделя	
29.	«Кулинарное путешествие» по России.	1	29 неделя	
30.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	30 неделя	
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	31 неделя	
32.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	32 неделя	
33.	Как правильно вести себя за столом. Подведение итогов.	1	33 неделя	
34.	Подведение итогов.	1	34 неделя	
		34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643074

Владелец Антропова Надежда Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026