МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №134

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УВЕРЖДЕНО
Методическим объединение	Педагогическим советом	Директором МАОУ СОШ №134
Протокол от 26.08.2026г №1	Протокол от 27.08.2026г №1	Семкин А.Г.
		Приказ от 31.08.2026г №329-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«**Разговор о правильном питании»**
для обучающихся 1 – 4 классов

г. Екатеринбург, 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (далее - курс) для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569).

Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 с изменениями на 30.12.2022 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»

Федеральной рабочей программой воспитания протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.

Основной образовательной программой НОО МАОУ СОШ №134

Рабочей программой воспитания МАОУ СОШ №134

При организации занятий используется образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рабочая тетрадь, М.М. Безруких «Формула правильного питания», Москва Nestle 2018; М.М. Безруких «Две недели в лагере здоровья» Москва Nestle 2018

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а, следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой

промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования. Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Цель программы курса: формирование у детей основ культуры питания и физической активности как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы курса предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

— формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

— расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

— освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

— - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

— информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

— -развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

— развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

— просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

— доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

— наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

— научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

— демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

— актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

— деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа курса (Вариант 1) предназначена для обучающихся 1-4 классов и рассчитана на 67,5 часов (16,5 часа 1 класс, 17 часов - 2 класс, 17 часов -3 класс, 17 часов - 4 класс). Проходит один раз в 2 недели.

Общее число часов (Вариант 2), отведенных на изучение курса «Светофорики» составляет 33,75 часов (0,25 часа в неделю в каждом классе): 1 класс – 8,25 часов, 2 класс – 8,5 часов, 3 класс – 8,5 часов, 4 класс – 8,5 часов. Проходит один раз в 4 недели.

Программа данного курса реализуется в рамках инвариантного модуля рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности» и направлена на личностное развитие школьников.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс содержит следующие содержательные линии:

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

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.

Традиции питания в России и этикет.

Традиции питания на Руси и в России, традиционные блюда (кухни) разных народов России и Урала, традиции сервировки стола народов России и Урала. Народные праздники, их меню. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.

Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Изучение курса в 1-4 классах направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

– желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

– умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;

– бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образомжизни наших предков.

В результате изучения курса в начальной школе у обучающихся будут сформированы м**етапредметные результаты:**

– устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;

– развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

– устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Будут сформированы познавательные универсальные учебные действия:

регулятивные универсальные учебные действия:

— определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

— проговаривать последовательность действий

— учиться работать по предложенному учителем плану

— учиться отличать верно выполненное задание от неверного самоорганизация:

— планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

— выстраивать последовательность выбранных действий;

— самоконтроль:

— устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

— корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;

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 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 универсальные учебные действия:

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 своё мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на

предложенные образцы.

Предметные результаты.

Предметные результаты освоения программы курса отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам.

В результате изучения курса младшие школьники:

получат 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;

будут уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;

будут уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;

оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

1класс.

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2 класс. Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3класс

Обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 класс

*Обучающиеся должны знать***:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование (вариант 1)

Название раздела	**Кол-во часов**			
	1 класс	**2 класс**	**3 класс**	**4 класс**
1. Если хочешь быть здоров	1	1	3	2
2. Как и что правильно есть (гигиена питания)	11	10	10	8
3. Традиции питания в России	3	5	3	4
4. Обобщение	1,5	1	1	3
Итого	16,5 ч	17 ч	17 ч	17 ч

Тематическое планирование (вариант 2)

Название раздела	**Кол-во часов**			
	1 класс	**2 класс**	**3 класс**	**4 класс**
1. Если хочешь быть здоров	1	1	1	1
2. Как и что правильно есть (гигиена питания)	5	5	5	5
3. Традиции питания в России	2	2	2	2
4. Обобщение	0,25	0,5	0,5	0,5
Итого	8,25 ч	8,5 ч	8,5 ч	8,5 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ВАРИАТ 1)

1 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**				Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1		**Беседа**, презентация, групповая работа		
Раздел 2 Как и что правильно есть (гигиена питания)		**11**		**4**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
2	Самые полезные продукты. Как правильно есть	1		**Лекция** с элементами дискуссии, работа с иллюстрациями		
3	Удивительное превращение пирожка	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
4	Твой режим	1		1		

	питания			**Практическая работа**, составление расписания		
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1		Комбинированный урок		
6	Плох обед, коли, хлеба нет	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
7	Полдник. Время есть булочки	1		Комбинированный урок		
8	Пора ужинать	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
9	Как утолить жажду	1		Практическая работа		
10	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		**Исследовательская работа**, проектная деятельность		
11	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные традиции моей семьи.	1		1 **Творческая работа**, презентация семейных традиций		
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		1 **Лабораторная работа**, дегустация		
Раздел 3 Традиции питания в России		**3**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
13	Народные праздники, их меню	1		**Ролевая игра**, мастер-класс по сервировке		
14	Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1		1 Практическая работа		
15	Что готовили наши прабабушки.	1		**Исследовательский проект**, кулинарный практикум		
	Раздел 4. Обобщение	**1,5**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
16	Урок обобщение: «Здоровое	1		**Квест-игра**, викторина		

	питание – отличное настроение»					
17	Урок обобщение: готовим летнее меню	0,5		1 **Лабораторная работа.** Составление летнего меню		
	Итого	16,5		6		

2 класс

№ п/п	Раздел . Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**				Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	1		**Беседа**, презентация, групповая работа		
Раздел 2.Как и что правильно есть (гигиена питания)		10		**5**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
2.	**Путешествие по улице правильного питания.**	**1**		1 Интерактивная игра, групповая работа		
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	**1**		1 Практическая работа, творческая деятельность		
4.	Пора ужинать.	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
5.	Составление меню для ужина.	**1**		1 Практическая работа		
6.	Значение витаминов в жизни	**1**		1 Лекция с		

	человека.			элементами дискуссии		
7.	На вкус и цвет товарища нет	1		Групповая дискуссия, творческая работа		
8.	Как утолить жажду	1		Практическая работа, дегустация		
9.	Что надо есть, что бы стать сильнее	**1**		1 Исследовательская работа		
10	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		Лабораторная работа, групповая работа		
11	Групповой проект: «Наше питание»	**1**		1 Проектная деятельность	1	
Раздел 3. Традиции питания в России		**5**		**4**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
12.	Праздник чая. Наши традиции	1		1 Праздничная программа, чаепитие		
13.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1 Практическая работа, творчество		
14.	Каждому овощу свое время.	1		1 Комбинированный урок		
15.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки».	1		1 Театрализованная деятельность		
16	Изготовление книжки «Витаминная	1		1 Проектная деятельно		

	азбука России»			сть		
Раздел 4 Обобщение						Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
	Творческий отчет «Реклама овощей». Подведение итогов.	1		Презентация проектов, защита работ		
	Итого	**17**		**9**		

3 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**3**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1		Беседа, презентация		
2	Здоровый образ жизни	1		1 Практическая работа, групповая деятельность		
3	Как сохранить здоровье	1		Лекция с элементами дискуссии		
Раздел 2. Как и что правильно есть (гигиена питания)		**10**		**6**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
4	Из чего состоит наша пища	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
5	Что нужно есть в разное время года	**1**		1 Практическая работа		
6	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	**1**		1 Творческая работа		
7	Как правильно питаться, если занимаешься	**1**		1 Исследовательская работа		

	спортом					
8	Составление меню для спортсменов	**1**		1 Практическая работа		
9	Где и как готовят пищу	**1**		1 Комбинированный урок		
10	Молоко и молочные продукты	1		Лекция с элементами практики		
11	Молочное меню	**1**		1 Практическая работа		
12	Блюда из зерна	1		Демонстрационный урок		
13	Путь от зерна к батону	1		Презентация, групповая работа		
Раздел 3. Традиции питания в России		**3**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
12	Выпуск стенгазеты «Хлеб всему голова»	**1**		Творческая работа		
10	Как правильно накрыть стол	1		1 Практическая работа		
11	Игра накрываем стол в национальных традициях	**1**		Игровая форма		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
Раздел 4 Обобщение		**1**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
13	Творческий отчет. Подведение итогов.	1		1 Презентация проектов		
14	**Итого**	**17**		**10**		

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**2**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-

						pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1		Беседа, презентация, групповая работа		
2	Диагностическая работа	1		1 Практическая работа		
Раздел 2. Как и что правильно есть (гигиена питания)		**8**		**4**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
3	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
4.	Беседа «Что можно приготовить из рыбы»	1		Лекция с элементами дискуссии		
5.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	**1**		1 Творческая работа		
6.	Дары моря. Меню из морепродуктов.	1		Комбинированный урок		
7.	Оформление плаката «Обитатели моря»	**1**		1 Практическая работа		
8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		Исследовательская работа		
9	Составление недельного меню	**1**		1 Практическая работа		
10	Конкурс «На необитаемом острове»	**1**		1 Игровая форма		
Раздел 3 Традиции здорового питания в России		**4**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
11.	Кулинарное путешествие по России.	1		Презентация, групповая работа		

12	Конкурс народное творчество о пище и здоровье	**1**		1 Творческая работа		
13.	Традиционные блюда нашего края	1		Исследовательский проект		
14.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут Урала»	**1**		1 Творческая работа		
Раздел 4 Обобщение		**3**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
15.	Групповая работа по изготовлению брошюры «Правила поведения за столом»	**1**		1 Практическая работа		
16.	Защита проекта	**1**		1 Проектная деятельность		
17.	Защита проекта		1	Презентация проектов		
	Итого	17	1	9		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ВАРИАТ 2)

1 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**		1		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1		1 Беседа, презентация, групповая работа		

Раздел 2 Как и что правильно есть (гигиена питания)		**5**		4		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
2	Самые полезные продукты. Как правильно есть	1		Лекция с элементами дискуссии, работа с иллюстрациями		
3	Твой режим питания	**1**		1 Практическая работа, составление расписания		
4	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	**1**		1 Исследовательская работа, проектная деятельность		
5	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные традиции моей семьи.	**1**		1 Творческая работа, презентация семейных традиций		
6	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	**1**		1 Лабораторная работа, дегустация, групповая работа		
Раздел 3 Традиции питания в России		**2**		2		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
7	Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть стол.	**1**		1 Ролевая игра, мастер-класс по сервировке		
8	Что готовили наши прабабушки.	**1**		1 Исследовательский проект, кулинарный практикум		
	Раздел 4. Обобщение	**0,25**		0,25		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
9	Урок обобщение: «Здоровое питание – отличное настроение»	0,25		0,25 Лабораторная работа,		

				практическая работа по составлению меню		
	Итого	8,25		7,25		

2 класс

№ п/п	Раздел . Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	**1**		1		
Раздел 2.Как и что правильно есть (гигиена питания)		**5**		4		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		Интерактивная игра, групповая работа		
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	**1**		1 Практическая работа, творческая деятельность		
4.	Пора ужинать. Составление меню для ужина.	**1**		1 Объяснительно-иллюстративный метод		
5.	Значение витаминов в жизни человека.	**1**		1 Лекция с элементами дискуссии		
6.	Групповой проект: «Наше питание»	**1**		1 Проектная		

				деятельность		
Раздел 3. Традиции питания в России		**2**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
7.	Праздник чая. Наши традиции	**1**		Праздничная программа, чаепитие		
8.	Оформление плаката «Витаминная азбука России»	**1**		1Практическая работа, творчество		
Раздел 4 Обобщение		**0,5**		**0,5**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
	Творческий отчет «Реклама овощей». Подведение итогов.	0,5		0,5 Презентация проектов, защита работ		
	Итого	**8,5**		**7,5**		

3 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Здоровый образ жизни Как сохранить здоровье	1		1 Презентация «Здоровый образ жизни», методические пособия		
Раздел 2. Как и что правильно есть (гигиена питания)		**5**		**3**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4

2	Из чего состоит наша пища Что нужно есть в разное время года	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
3	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи Где и как готовят пищу	**1**		1 Творческая работа		
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом Составление меню для спортсменов	**1**		1 Исследовательская работа		
5	Молоко и молочные продукты Молочное меню	**1**		Лекция с элементами практики		
6	Блюда из зерна Путь от зерна к батону	**1**		1 Демонстрационный урок		
Раздел 3. Традиции питания в России		**2**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
7	Выпуск стенгазеты «Хлеб всему голова»	**1**		1 Творческая работа		
8	Как правильно накрыть стол Игра накрываем стол в национальных традициях	**1**		1 Игровая форма		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
Раздел 4 Обобщение		**0,5**		**0,5**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
13	Творческий отчет. Подведение итогов.	0,5		0,5 Презентация проектов		
14	**Итого**	**8,5**		**6,5**		

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Дата	Электронный ресурс
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров		**1**		**1**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
1.	Вводное занятие. Если хочешь	1		1 Беседа,		

	быть здоров Диагностическая работа			презентация, групповая работа		
Раздел 2. Как и что правильно есть (гигиена питания)		**5**		**3**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
2	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения	1		Объяснительно-иллюстративный метод		
3.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве» Дары моря. Меню из морепродуктов.	**1**		1 Творческая работа		
4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	**1**		Исследовательская работа		
5	Составление недельного меню	**1**		1 Практическая работа		
6	Конкурс «На необитаемом острове»	**1**		1 Игровая форма		
Раздел 3 Традиции здорового питания в России		**2**		**2**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
7.	Кулинарное путешествие по России. Конкурс народное творчество о пище и здоровье	**1**		1 Презентация, групповая работа		
8	Традиционные блюда нашего края Конкурс рисунков «Вкусный маршрут Урала»	**1**		1 Исследовательский проект		
Раздел 4 Обобщение		**0,5**		**0,5**		Здоровый дети https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=4
9	Защита проекта Групповая работа по изготовлению брошюры «Правила поведения за столом»	0,5		0,5 Практическая работа		
	Итого	8,5		6,5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г Методическое пособие для педагога https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules

Лифлет для родителей https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г Программа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/files/%D0%94%D0%9E%D0%9F_%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80_%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» входит в учебно-методический комплект третьей части программы «Разговор о правильном питании», предназначенной для работы с учащимися 5–6 классов file:///C:/Users/1/Downloads/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_-_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Цифровые уроки https://www.prav-pit.ru/teachers

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841898

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен С 21.07.2026 по 21.07.2027