

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное образование и молодежной политики
Свердловской области
Департамент образования администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 65 с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «29»
августа 2025 г.



С.С. Мухина
Приказ № 37/7 от
29.08.2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Учебно – просветительская программа обучения школьников. Институт развития
регионального образования, Екатеринбург, 2002 год

Направление: общекультурное

Срок реализации: 6 лет

Возраст участников: 6-12 лет

Всего за год 7 часов

Количество часов в неделю 1

Составитель: Рухлова Н.П.

Программа "Разговор о правильном питании" разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А. Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г. Макеевой

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по окружающему миру», «Примерной программы по технологии».

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника.

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного

искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Результаты освоения курса **с указанием форм организации и видов деятельности**

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-6 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий)

«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5 и 6 класс по 7 занятий)

Методические пособия для педагогов (3)

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения обучающиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 5-6-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания.

При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны

решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Место программы в учебном плане

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-6 классы) отводится по 7 ч в год. Программа рассчитана на 42 ч.

Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения обучающиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
	1 класс						
1	Если хочешь быть	<i>Познакомить учащихся с героями</i>	формировать представление о ценности здоровья,	Здоровье, питание, правила	игра	- з н а т ь героев программ	- <i>характеризовать</i>

	здоров	программы, сформировать представление о важности правильного питания.	значении правильного питания	питания		мы; - у м е т ь называт ь полезны е продукты	свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; -
2	Самые полезные продукты	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	- з н а т ь полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	<i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении
3	Как правильно есть	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	- з н а т ь правила гигиены питания; - у м е т ь выполнять эти правила в повседневной жизни;	и: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении
4	Удивитель	<i>Дать</i> представление	формировать представление	Здоровье,	Соревнован	Знать типовой	

	ные превращения пирожа	е о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	питание, режим	ие Тест.	режим питания школьника и уметь его соблюдать	, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i>
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака	
6	Плох обед, если хлеба нет	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Представление (театрализованное)	Знать о ежедневном рационе питания школьника	последовательность действий на уроке
7	Полдник. Время есть булочки	<i>-познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные	Конкурс-викторина «Знают ли вы о молоке»	Знать о пользе молока и молочных продуктов	

		роли молока	представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	ые продукты	а»	ах;	
--	--	-------------	---	-------------	----	-----	--

2 класс

8	Пора ужинать	- <i>формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Практикум	- з н а т ь об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	
9	Где найти витамины весной		формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Блиц-турнир «Где прячутся витамины»		
10	Как утолить жажду	- <i>сформировать</i> представление о значении жидкости для организма	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии	Жажда, здоровье, напитки	Игра «Посещение музея воды»	-знать о вреде газированных напитков, Знать о	

		человека, ценности разнообразных напитков	напитков, пользе различных видов напитков			важность и достаточного потребления воды	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	- сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание	Игра «Мой день»	Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводов, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную
12	На вкус и цвет товарищей нет	-познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства	Вкус, блюда, продукты	Исследование	- знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного

		продуктов	продуктов и блюд				с помощью учителя;
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	-познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Панорама «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
14	Каждому овощу — свое время	-познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Блиц-турнир «Где прячутся витамины»	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
15	Праздник урожая	-закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Ролевая игра «Русская трапеза»;	Знать основные законы здорового питания	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказыва

							ть небольшие тексты, называть их тему; - слушать и понимать речь других; - совместно договарива ться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - делать предварите льный отбор источников информаци и: ориентиров аться в учебнике (на развороте, в оглавлении , в словаре). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информаци ю, полученну ю на уроке; - перерабаты
--	--	--	--	--	--	--	---

							вать полученну ю информаци ю: сравнивать и группирова ть предметы и их образы; - преобразов ывать информаци ю из одной формы в другую: подробно пересказыв ать небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

3 класс							
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
1	Давай те познакомимся	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i>	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Викторина «Пол е чудес »	Знать новых героев программы	ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную

		представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»					ю информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
2	Из чего состоит наша пища	- <i>формирование</i> представления о необходимости и разнообразного питания как обязательного условия здоровья	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность	- знать об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i>

							эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
3	Что нужно есть в разное время года	- <i>формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции и	Совместно с родителями	Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	<i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Рассказ по картинкам	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической	

						активно сти для здоровья человека	
5	Где и как готовят пищу	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	
6	Как правильно накрывать стол	- <i>формирование</i> представлений о предметах сервировки стола	Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра	- знать правила сервировки стола, - уметь применять эти правила.	- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в
7	Молоко и молочные продукты	- <i>формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность	Знать о пользе молока и молочных продуктах	оглавлении , в словаре).

		рациона.	об ассортименте молочных продуктов, их пользе				
4 класс							
8	Блюда из зерна	- <i>формировани</i> <i>е</i> представлени е детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимост и их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливае мых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливае мых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновы е продукт ы и блюда, хлебобу лочные изделия	Прое ктная деятел ьнос ть	Знать о пользе продукт ов, получае мых из зерна	
9	Какую пищу можно найти в лесу	- <i>формировани</i> <i>е</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять	Дикорас тущие растения , съедобн ые растения , растител ьные ресурсы	Прое ктная деятел ьнос ть	- з н а т ь основны е правила поведен ия в лесу, позволя ющие избежат ь ситуаци й, опасных для здоровья	

			представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области				
10	Что и как можно приготовить из рыбы	- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»	- знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
11	Дары моря	- <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов, необходимости и микроэлементов для организма	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты	Проектная деятельность	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
12	«Кули	-	формировать	Кулинар	Прое	Знать о	

	нарно е путеш ествие » по Росси и	формировани е представлени й о кулинарных традициях своего народа	представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	ия, кулинар ные традици и и обычаи	ктная деяте льнос ть	традици ях своего края, о пригото влении некотор ых национа льных блюд	
13	Что можно приго товит ь, если выбор проду ктов ограничен	- формировани е представлени й о блюдах, которые предъявляютс я к организации ежедневного рациона питания.	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинар ия, питание, здоровье , блюда	Презе нтаци я	Знать об основны х требова ниях, которые предъяв ляются к организа ции ежеднев ного рациона питания.	- делать предварите льный отбор источников информаци и: ориентиров аться в учебнике (на развороте, в оглавлении , в словаре).
14	Как прави льно вести себя за столо м	- формировани е представлени й о правилах поведения за столом, необходимост и соблюдения этих правил как проявления	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке	Этикет, правила поведен ия за столом, сервиро вка	Прое ктная деяте льнос ть	Знать и уметь применя ть правила поведен ия за столом	- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информаци ю, полученну

		уровня культуры человека.	стола				ю на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
--	--	---------------------------	-------	--	--	--	--

Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

5 класс

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
1	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция	<i>Знать</i> о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
3	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья формировать	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся,	<i>Знать</i> о рационе питания	

		питания	представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться		работа в группах, мини-проект, мини-лекция		
4	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.
5	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.

						, которые могут быть испорченными.	
6	Ты — покупатель	Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
7	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
	6 класс						
8	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-лекция	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в

			обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов		, проектная деятельность.	народов.	обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
9	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.		
10	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.		
11	Необычное кулинарное путешествие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.		
12	Составляем формулу	Составить индивидуальную формулу питания.	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом,		Самостоятельная работа.		

	правильного питания		подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении				
--	---------------------	--	--	--	--	--	--

Литература:

4. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
5. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
6. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
7. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
8. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
9. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
10. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968116

Владелец Мухина Светлана Сергеевна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026