

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования г. Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 96

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 96
Протокол №1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ № 96
/В.Ф. Садрисламова/
Приказ №222-о
от 29.08.2025 г.

**Приложение к адаптированной
основной общеобразовательной
программе начального общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(для обучающихся с ЗПР вариант 7.1,7.2)

Екатеринбург ,2025

Структура рабочей программы:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета учитывает специфику образовательных, воспитательных потребностей обучающихся с ЗПР.
- тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.	
• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; • умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • умение 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.	
5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.	
Коммуникативные УУД	
• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической	- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - формулирование собственного мнения;

формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД	
• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и	• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых

несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.	
• знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; • навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; • умение определять полезные продукты питания; • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
 - ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание учебного предмета

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно

		взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2 класс	- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Разнообразие питания (10 ч)

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

Гигиена питания и приготовление пищи (24 ч)

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

Этикет (15 ч)

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (10 ч)

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.

Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»

1 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища	1
2.	Самые полезные продукты. Полезные и вредные привычки питания	1
3.	Как правильно есть (гигиена питания). Удивительное превращение пирожка	1
4.	Твой режим питания.	1
5.	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1
6.	Хлеб всему голова. Плох обед, коли хлеба нет.	1
7.	Полдник. Время есть булочки.	1
8.	Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу.	1
9.	Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной	1
10.	Всякому овощу – свое время. Как утолить жажду	1
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
12.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
13.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время.	1
14.	Народные праздники, их меню	1
15.	Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
16.	Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки.	1
17.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Подведение итогов.	1

	Итого	17 ч
--	-------	------

2 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Путешествие по улице правильного питания. Повторение правил питания.	1
2.	Время есть булочки. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс - викторина «Знатоки молока».	1
4.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
5.	Пора ужинать. Составление меню для ужина.	1
6.	Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа.	1
7.	Морепродукты. «На вкус и цвет товарища нет»	1
8.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
9.	Как утолить жажду. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1

10.	Праздник чая. Игра «Посещение музея воды»	1
11.	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена»	1
12.	Практическая работа «Мой день». Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
13.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Оформление плаката «Витаминная страна»	1
14.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
15.	Посадка лука. Каждому овощу свое время.	1
16.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Игра: «Наше питание»	1
17.	Творческий отчет. «Реклама овощей и фруктов». Подведение итогов.	1
	Итого	17 ч

3 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		Защита проектов
10. Творческий отчет.		Подведение итогов
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся! Викторина «Поле чудес».	1

2.	Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев»	1
3.	Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья	1
4.	Конкурс кулинаров. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
5.	Оформление дневника «Мой день». Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	1
7.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Где и как готовят пищу	1
8.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
9.	Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол.	1
10.	Молоко и молочные продукты. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
11.	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню	1
12.	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	1
13.	Конкурс «Венок из пословиц». Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
14.	Повар – профессия древняя. Интерактивная экскурсия в музей правильного питания.	1
15.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова». Праздник «Хлеб всему голова» Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
16.	Творческий отчет. Из истории кухонной утвари. К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
17.	Подведение итогов.	1
	Итого	17 ч

4 класс

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях. Эстафета поваров. «Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.

	застольном невежестве»	
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Лекарственные растения.	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу	1
3.	Дары моря. Игра – приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1
4.	Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок	1
5.	Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина «В гостях у Нептуна»	1
6.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов. Меню из морепродуктов	1
7.	Кулинарное путешествие по России. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
8.	Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню	1
9.	Мини-проект «Съедобная азбука». Практическая работа «Поделки из макарон».	1
10.	Праздник Мы за чаем не скучаем». Как правильно вести себя за столом	1
11.	Составление недельного меню. Конкурс кулинарных рецептов	1
12.	Конкурс «На необитаемом острове». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
13.	Накрываем праздничный стол	1
14.	Блюда из картошки.	1
15.	Викторина по изученным темам.	1
16.	Этикет. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
17.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
	Итого	17 ч