

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 14  
  
В.А.Белецкая  
Приказ № 113-А от 30.08.2019г.



## **Календарно-тематическое планирование**

по курсу внеурочной деятельности

### **«Здоровое питание»**

на уровень начального образования

(1-4 классы)

(спортивно-оздоровительное направление)

Составители: Васильева О.Н., Выголко Л.С.,  
Гвоздева Т.В., Жаворонкова В.В.,  
Кисель Н.И., Коптякова О.П.,  
Магрицкая И.Н., Михайлова И.С.

2019г.

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	Если хочешь быть здоров	02.09-06.09	
2.	Из чего состоит наша пища	09.09-13.09	
3.	Полезные и вредные привычки	16.09-20.09	
4.	Самые полезные продукты	23.09-27.09	
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	30.09-04.10	
6.	Удивительное превращение пирожка	07.10-11.10	
7.	Твой режим питания	14.10-18.10	
8.	Из чего варят каши	21.10-25.10	
9.	Как сделать кашу вкусной	28.10-01.11	
10.	Плох обед, коли хлеба нет	11.11-15.11	
11.	Хлеб всему голова	18.11-22.11	
12.	Полдник	25.11-29.12	
13.	Время есть булочки	02.12-06.12	
14.	Пора ужинать	09.12-13.12	
15.	Почему полезно есть рыбу	16.12-20.12	
16.	Мясо и мясные блюда	23.12-27.12	
17.	Где найти витамины зимой и весной	13.01-17.01	
18.	Всякому овощу – свое время	20.01-24.01	
19.	Как утолить жажду	27.01-31.01	
20.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	03.02-07.02	
21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	10.02-14.02	
22.	На вкус и цвет товарищей нет	24.02-28.02	
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	02.03-06.03	
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	09.03-13.03	
25.	Каждому овощу – свое время	16.03-20.03	
26.	Народные праздники, их меню	30.03-03.04	
27.	Народные праздники, их меню	06.04-10.04	
28.	Как правильно накрыть стол.	13.04-17.04	
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	20.04-24.04	
30.	Щи да каша – пища наша	27.04-01.05	
31.	Что готовили наши прабабушки	04.05-08.05	
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	11.05-15.05	
33.	Праздник урожая	18.05-22.05	

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	02.09-06.09	
2.	Путешествие по улице правильного питания	09.09-13.09	
3.	Время есть булочки	16.09-20.09	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты	23.09-27.09	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	30.09-04.10	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	07.10-11.10	
7.	Пора ужинать	14.10-18.10	
8.	Практическая работа «Бутерброд»	21.10-25.10	
9.	Составление меню для ужина	28.10-01.11	
10.	Значение витаминов в жизни человека.	11.11-15.11	
11.	Практическая работа	18.11-22.11	
12.	Морепродукты	25.11-29.12	
13.	Отгадай мелодию	02.12-06.12	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	09.12-13.12	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	16.12-20.12	
16.	Как утолить жажду	23.12-27.12	
17.	Игра «Посещение музея воды»	13.01-17.01	
18.	Праздник чая	20.01-24.01	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	27.01-31.01	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	03.02-07.02	
21.	Практическая работа «Мой день»	10.02-14.02	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	17.02-21.02	
23.	Практическая работа «Витаминный салат»	24.02-28.02	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	02.03-06.03	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	09.03-13.03	
26.	Посадка лука	16.03-20.03	
27.	Каждому овощу свое время.	30.03-03.04	
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	06.04-10.04	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	13.04-17.04	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	20.04-24.04	
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	27.04-01.05	
32.	Проект «Витамины»	04.05-08.05	
33.	Защита проекта	11.05-15.05	
34.	Творческий отчет «Реклама овощей»	18.05-22.05	
35.	Резервное занятие	25.05-29.05	

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	Введение	02.09-06.09	
2.	Практическая работа.	09.09-13.09	
3.	Из чего состоит наша пища	16.09-20.09	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	23.09-27.09	
5.	Что нужно есть в разное время года	30.09-04.10	
6.	Оформление дневника здоровья	07.10-11.10	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	14.10-18.10	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	21.10-25.10	
9.	Конкурс кулинаров	28.10-01.11	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	11.11-15.11	
11.	Составление меню для спортсменов	18.11-22.11	
12.	Оформление дневника «Мой день»	25.11-29.12	
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	02.12-06.12	
14.	Где и как готовят пищу	09.12-13.12	
15.	Фастфуды	16.12-20.12	
16.	Где и как мы едим. Правила гигиены	23.12-27.12	
17.	Как правильно накрыть стол	13.01-17.01	
18.	Игра накрываем стол	20.01-24.01	
19.	Молоко и молочные продукты	27.01-31.01	
20.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	03.02-07.02	
21.	Молочное меню	10.02-14.02	
22.	Блюда из зерна	17.02-21.02	
23.	Путь от зерна к батону	24.02-28.02	
24.	Конкурс «Венок из пословиц»	02.03-06.03	
25.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	09.03-13.03	
26.	Выпуск стенгазеты	16.03-20.03	
27.	Праздник «Хлеб всему голова»	30.03-03.04	
28.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	06.04-10.04	
29.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	13.04-17.04	
30.	"У печи галок не считают"	20.04-24.04	
31.	Помогаем взрослым на кухне	27.04-01.05	
32.	Блюдо своими руками	04.05-08.05	
33.	Меню для похода	11.05-15.05	
34.	Подведение итогов	18.05-22.05	
35.	Резервное занятие	25.05-29.05	

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс


№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие	02.09-06.09	
2.	Какую пищу можно найти в лесу	09.09-13.09	
3.	Правила поведения в лесу	16.09-20.09	
4.	Лекарственные растения	23.09-27.09	
5.	Игра – приготовить из рыбы	30.09-04.10	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	07.10-11.10	
7.	Эстафета поваров	14.10-18.10	
8.	Конкурс половиц поговорок	21.10-25.10	
9.	Дары моря	28.10-01.11	
10.	Оформление плаката « Обитатели моря»	11.11-15.11	
11.	Викторина « В гостях у Нептуна»	18.11-22.11	
12.	Меню из морепродуктов	25.11-29.12	
13.	Кулинарное путешествие по России	02.12-06.12	
14.	Традиционные блюда нашего края	09.12-13.12	
15.	Практическая работа по составлению меню	16.12-20.12	
16.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	23.12-27.12	
17.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	13.01-17.01	
18.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	20.01-24.01	
19.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	27.01-31.01	
20.	Составление недельного меню	03.02-07.02	
21.	Конкурс кулинарных рецептов	10.02-14.02	
22.	Конкурс « На необитаемом острове»	17.02-21.02	
23.	Как правильно вести себя за столом	24.02-28.02	
24.	Практическая работа	02.03-06.03	
25.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	09.03-13.03	
26.	Накрываем праздничный стол	16.03-20.03	
27.	Традиционные блюда России	30.03-03.04	
28.	Традиционные блюда России	06.04-10.04	
29.	Кухни разных народов	13.04-17.04	
30.	Кухни разных народов	20.04-24.04	
31.	Как питались наши предки?	27.04-01.05	
32.	Кухня будущего	04.05-08.05	
33.	Проект	11.05-15.05	
34.	Подведение итогов	18.05-22.05	
35.	Резервное занятие	25.05-29.05	

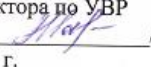
**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
Гвоздева Т.В. /   
Протокол № 1 «29» августа 2019 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Магрицкая И.Н. /   
«29»августа 2019 г.