

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Башкортостан

Администрация городского округа город  
Нефтекамск Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
руководитель ШМО  
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОАУ СОШ №11

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ СОШ №11

\_\_\_\_\_/ Н.Я. Сайсанова/  
\_\_\_\_\_/ Л.Б.Харина/  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/ Г.И. Камалтдинова /  
31.08.2023г.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/ И.Г. Аллаяров /  
Приказ № 634 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

**Направление:** занятия, связанные с реализацией интеллектуальных  
и социокультурных потребностей

**Нефтекамск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из трех модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Основные методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи.

Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);

- Объяснительно-иллюстративный.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в фронтальной, индивидуальной, групповой, парной формах 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.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

Формы обучения:

-занятий кружка «Здоровое питание»;

-бесед;

-классных часов;

-однодневных походов в природу;

-творческие домашние задания;

-конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

-ярмарки полезных продуктов;

-сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

-мини – проекты;

-совместная работа с родителями.

Формы контроля:

• Проверка усвоения программы проводится в форме:

- анкетирования;

- тестирования;

- выполнения творческих заданий;

- игр;

- викторин;

- выставок рисунков.

• Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;

- викторин;

- защита проектов;

- презентации;

- конкурсов.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, проектные.

Место программы в учебном плане:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» адаптирована на обучающихся 1 – 4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год; 2 – 4 классы – 34 часа в год.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**1-й год обучения**

| 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.   |

**2-й год обучения**

| 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»<br>Ценность разнообразных напитков.                                       | Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                   |
| 8. Разнообразное питание.  | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.                              | Работа в тетрадах, 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. | КВН «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.   |

### 3-й год обучения

| 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.           | Ролевые 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. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».            |
| 6. В ожидании гостей.                                | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы.                           | Ролевые 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                | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник  |

|                               |  |                      |
|-------------------------------|--|----------------------|
|                               | блюда из продуктов, получаемых из зерна. | «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |                      |
| 10. Творческий отчет.         |  |                      |

#### 4-й год обучения

| 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 застольном невежестве».               | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.   |
| 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. Подбор литературы. Оформление проектов.   |
| 10. Подведение итогов работы         |  |  |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить два блока: личностный, метапредметный.

**Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

**Познавательные УУД:**

- 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 УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности, оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;
- Читать и пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса**

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
  - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
  - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 3-го класса**

**Личностные результаты:**

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
  - формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

**Регулятивные УУД:**

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

**Познавательные УУД:**

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
  - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

**Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,

- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

**Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 Класс

| № п/п | Тема занятия                                   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Если хочешь быть здоров.                       | 1                |
| 2     | Из чего состоит наша пища.                     | 1                |
| 3     | Полезные и вредные привычки питания.           | 1                |
| 4     | Самые полезные продукты.                       | 1                |
| 5     | Всякому овощу – своё время.                    | 1                |
| 6     | Как правильно есть.                            | 1                |
| 7     | Удивительные превращения пирожка.              | 1                |
| 8     | Твой режим питания.                            | 1                |
| 9     | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1                |
| 10    | Плох обед, если хлеба нет                      | 1                |
| 11    | Хлеб всему голова.                             | 1                |
| 12    | Полдник.                                       | 1                |
| 13    | Время есть булочки.                            | 1                |



|    |  |         |
|----|--|---------|
| 14 | Пора ужинать.                                      | 1       |
| 15 | Почему полезно есть рыбу.                          | 1       |
| 16 | Мясо и мясные блюда.                               | 1       |
| 17 | Где найти витамины зимой.                          | 1       |
| 18 | Всякому овощу – свое время.                        | 1       |
| 19 | На вкус и цвет товарищей нет.                      | 1       |
| 20 | Как утолить жажду.                                 | 1       |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.          | 2       |
| 22 | Где найти витамины весной?                         | 1       |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1       |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.       | 1       |
| 25 | Всякому фрукту – своё время.                       | 1       |
| 26 | Народные праздники, их меню.                       | 2       |
| 27 | Как правильно накрыть стол.                        | 1       |
| 28 | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.    | 1       |
| 29 | Что готовили наши прабабушки.                      | 1       |
| 30 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение».     | 1       |
| 31 | День рождения Зелибобы. Проверь себя.              | 1       |
|    |  | 33 часа |

2 класс

| № п/п | Тема занятия                                       | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Вводное занятие. Повторение правил питания.        | 1                |
| 2     | Давайте познакомимся!                              | 1                |
| 3     | Путешествие по улице правильного питания.          | 1                |
| 4     | Конкурс- викторина «Знатоки молока».               | 1                |
| 5     | Из чего состоит наша пища.                         | 1                |
| 6     | Практическая работа: «Как приготовить бутерброды». | 1                |
| 7     | Дневник здоровья.                                  | 1                |
| 8     | Пищевая тарелка.                                   | 1                |
| 9     | Составление меню для ужина.                        | 1                |
| 10    | Что нужно есть в разное время года.                | 1                |
| 11    | Оформление плаката «Витаминная страна».            | 1                |
| 12    | Конкурс «Овощной ресторан».                        | 1                |
| 13    | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня   | 1                |
| 14    | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.  | 1                |
| 15    | « Пищевая тарелка» спортсмена                      | 1                |
| 16    | Где и как готовят пищу.                            | 1                |
| 17    | Как правильно накрыть стол.                        | 1                |
| 18    | Как правильно накрыть стол (практикум)             | 1                |
| 19    | Молоко и молочные продукты.                        | 1                |
| 20    | Кто работает на ферме?                             | 1                |
| 21    | Оформление плаката молоко и молочные продукты.     | 1                |
| 22    | Конкурс- викторина «Знатоки молока».               | 1                |
| 23    | Блюда из зерна.                                    | 1                |
| 24    | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.    | 1                |
| 25    | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»     | 1                |
| 26    | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»     | 1                |
| 27    | Что и как приготовить из рыбы.                     | 1                |
| 28    | Дары моря.   | 1                |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 29 | Кулинарное путешествие по России                       | 1       |
| 30 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1       |
| 31 | Как правильно вести себя за столом.                    | 1       |
| 32 | Изготовление книжки «Витаминная азбука».               | 1       |
| 33 | Игра: «Наше питание».                                  | 1       |
| 34 | Творческий отчет. «Реклама овощей».                    | 1       |
|    | Итого:   | 34 часа |

### 3 класс

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Вводное занятие.   | 1                |
| 2     | Викторина «Поле чудес».  | 1                |
| 3     | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье<br>Цветик - семицветик           | 1                |
| 4     | От каких факторов зависит наше здоровье?   | 1                |
| 5     | Черты характера и здоровье   | 1                |
| 6     | Привычки и здоровье  | 1                |
| 7     | Мой ЗОЖ  | 1                |
| 8     | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»                        | 1                |
| 9     | Рациональное, сбалансированное питание   | 1                |
| 10    | «Белковый круг»  | 1                |
| 11    | «Жировой круг»   | 1                |
| 12    | Мой рацион питания   | 1                |
| 13    | «Минеральный круг»   | 1                |
| 14    | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | 1                |
| 15    | Режим питания. «Пищевая тарелка»   | 1                |
| 16    | Витамины и минеральные вещества  | 1                |
| 17    | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.                        | 1                |
| 18    | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»            | 1                |
| 19    | Роль пищевых волокон на организм человека  | 1                |
| 20    | Где и как мы едим  | 1                |
| 21    | «Фастфуды»   | 1                |
| 22    | Где и как мы едим. Правила гигиены   | 1                |
| 23    | Меню для похода  | 1                |
| 24    | Ты - покупатель  | 1                |
| 25    | Срок хранения продуктов  | 1                |
| 26    | Пищевые отравления, их предупреждение  | 1                |
| 27    | Ты - покупатель Права потребителя  | 1                |
| 28    | Ты - покупатель Правила вежливости   | 1                |
| 29    | Оформление проекта «Хлеб- всему голова».   | 1                |
| 30    | Повар – профессия древняя.   | 1                |
| 31    | К.И. Чуковский «Федорино горе».  | 1                |
| 32    | Путь от зерна к батону.  | 1                |
| 33    | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».  | 1                |
| 34    | Творческий отчет.  | 1                |
|       | Итого:   | 34 часа          |

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Ты готовишь себе и друзьям.  | 1                |
| 2     | Бытовые приборы для кухни  | 1                |
| 3     | «У печи галок не считают»  | 1                |
| 4     | Помогаем взрослым на кухне   | 1                |
| 5     | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками  | 1                |
| 6     | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками  | 1                |
| 7     | Кухни разных народов   | 1                |
| 8     | Традиционные блюда Болгарии и Исландии   | 1                |
| 9     | Традиционные блюда Японии и Норвегии   | 1                |
| 10    | Блюда жителей Крайнего Севера  | 1                |
| 11    | Традиционные блюда России  | 1                |
| 12    | Традиционные блюда Кавказа   | 1                |
| 13    | Традиционные блюда Кубани  | 1                |
| 14    | «Календарь» кулинарных праздников  | 1                |
| 15    | Кухни разных народов праздник  | 1                |
| 16    | Кулинарная история. Как питались наши предки?  | 1                |
| 17    | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1                |
| 18    | Кулинарные традиции Древнего Египта  | 1                |
| 19    | Кулинарные традиции Древней Греции   | 1                |
| 20    | Кулинарные традиции Древнего Рима  | 1                |
| 21    | Правила гостеприимства средневековья   | 1                |
| 22    | Как питались на Руси   | 1                |
| 23    | Традиционные напитки на Руси   | 1                |
| 24    | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов  | 1                |
| 25    | «Мелодии, посвящённые каше»  | 1                |
| 26    | «Продукты танцуют»   | 1                |
| 27    | Сахар его польза и вред  | 1                |
| 28    | Путешествие по «Аппетитной стране»   | 1                |
| 29    | Блюда из картошки.   | 1                |
| 30    | Практическая работа «Поделки из макарон».  | 1                |
| 31    | Этикет.  | 1                |
| 32    | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».  | 1                |
| 33    | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет   | 1                |
| 34    | Викторина по изученным темам.  | 1                |
|       | Итого:   | 34 часа          |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Книгопечатная продукция:

1. Рабочие тетради
1. Детская справочная литература (справочники, энциклопедии)

### Экранно-звуковые пособия:

1. Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения ( в том числе в цифровой форме)

### Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор
1. Компьютер учителю, обучающимся

**Оборудование класса:**

1. Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев
1. Стол учительский с тумбой
1. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала

**Список литературы:**

1. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. - 72 с.
2. Две недели в лагере Здоровья: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021. - 72 с.
3. Формула правильного питания: Блокнот/ М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.