

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Елизаветинская средняя общеобразовательная школа Азовского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности (ФГОС ООО)

«Планета здорового питания»

Направление внеурочной деятельности: **занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов**

Уровень общего образования (класс): **основное общее (7 класс)**

2024-2025 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Планета здоровой пищи» для 7 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями 2019 года).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 № 734).

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

5. Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016г. №08-334.

6. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 (ред. от 08.05.2019) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации

имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного и среднего общего образования».

8. Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14 ноября 2013 года N 26-ЗС (с изменениями на 5 декабря 2018 года).

9. План внеурочной деятельности МБОУ Elizavetinskaya SOSh Азовского района в 5-9 классах на 2024 – 2025 уч. год в рамках ФГОС ОО.

10. Локальный акт МБОУ Elizavetinskaya SOSh Азовского района «Положение о рабочей программе».

12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Настоящая программа предназначена для формирования основ культуры здоровья.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье и безопасности.

Изучение курса направлено на достижение следующей цели - формирование основ культуры здоровья.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Elizavetinskaya SOSh Азовского района. Данная программа рассчитана на 1 год – 7 класс. В 2024-2025 году согласно годовому календарному учебному графику МБОУ Elizavetinskaya SOSh Азовского района будет проведено в 7 классе 33 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные УУД	<i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i>
	Осознает ценность: -здорового образа жизни; -ценность положительного отношения к миру и другим; -творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; -физической и спортивной культуры и традиций народов мира. Осознает ценность: -здорового образа жизни; -семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий; -важность душевных отношений в семье; -физической и спортивной культуры и традиций народов мира.
	Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству. Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности. Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом. Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ. Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.
	<i>Морально-нравственные ориентации личности</i>
	Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.

Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.

Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте.

Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.

Знаком с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта.

Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.

Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).

Личностное и социальное самоопределение учащегося

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.

Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.

Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.

Способен к начальным формам самопрезентации.

Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности

Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.

Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.

Способен к реализации проекта по интересующей теме.

Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.

Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).

	<i>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</i>
	<p>Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.</p> <p>Знаком с культурой проведения здорового праздника.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p> <p>Знаком с культурой здорового отдыха.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p>
Регулятивные УУД	<i>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</i>
	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p> <p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p>
	<i>Волевая саморегуляция личности</i>
	<p>Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем</p> <p>Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий</p> <p>Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.</p> <p>Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.</p>
Познавательные УУД	<i>Собственная познавательная активность учащегося</i>
	<p>Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.</p> <p>Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.</p>
	<i>Общие приёмы решения учебных задач</i>
	<p>Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.</p> <p>Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.</p> <p>Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта.</p> <p>Способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.</p>

Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия

Способен к реализации и представлению индивидуального проекта.

Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий.

Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие.

Способен к реализации и представлению группового проекта.

Способен к свободной групповой работе.

Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.

Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения.

В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье и безопасности.

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
Ценность здоровья (4 ч.)	Дискуссионный клуб «Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья» «Здоровье и профессия»	Внеклассное мероприятие. Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Питание (4 ч.)	Творческий проект «Вкусный обед». Викторина «Кулинарное путешествие»	Классный час, внеклассная работа, участие родителей. Внеклассное мероприятие.
Режим дня (4 ч.)	Исследовательский проект. («Тайм –менеджмент и здоровье»	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Социальное (10 ч.)	Тренинг- проекты «Социальное влияние и здоровье», «Как мы реагируем на социальное влияние», «Мода и здоровье»	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Профилактика зависимого	Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения», игровой прект	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа

поведения (7 ч.)	«Интернет и Я»	
---------------------	----------------	--

Виды организации внеурочной деятельности: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Формы организации внеурочной деятельности: беседа, викторина, проект, заочное путешествие, досугово-развлекательные акции, практикум, творческая работа, познавательные и ролевые игры, конкурсы.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы занятий	Ко-во часов	план	факт
	Ценность здоровья			
1-2	Дискуссионный клуб «Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья» Режим дня.	2	06.09 13.09	
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	20.09	
4	Творческое задание «Планируем день».	1	27.09	
	Режим дня			
5-6	«Тайм –менеджмент и здоровье»	2	04.19 11.10	
7-8	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	2	18.10 25.10	
	Питание			
9-10	Творческий проект «Классный завтрак».	2	08.11 15.11	
11-12	Творческий проект «Вкусный обед»	2	22.11 29.11	
	Социальное здоровье			
13-14	Творческое задание «Мой выходной день».	2	06.12 13.12	
15-16	«Социальное влияние на здоровье». Оценивание жизненных ситуаций и поступков людей с точки зрения общечеловеческих норм.	2	20.12 27.12	
17-18	«Как мы реагируем на социальное влияние» Осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни.	2	10.01 17.01	
19-22	Творческий проект «Мода и здоровье» Влияние тех или иных способах изменения внешности на здоровье	4	24.01 31.01 07.02 14.02	

23- 24- 25	Профилактика зависимого поведения	3	21.02 28.02 07.03	
26- 27- 28	Дискуссионный клуб «Здоровье и профессия». О важности здоровья для достижения успеха в профессии	3	14.03 21.03 04.04	
29- 30- 31	Игровой проект «Интернет и я». Определение собственной степени вовлеченности и использовании Интернета.	3	11.04 18.04 25.04	
32- 33	Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	2	16.05 23.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
классных руководителей
МБОУ Елизаветинской
СОШ Азовского района
от 20.08.2024 года № 1

_____ Гурова Н.В.
подпись руководителя

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Бурлуцкая Н.В.
20.08. 2024 года