

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Елизаветинская средняя общеобразовательная школа Азовского района

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **внеурочной деятельности** (ФГОС ООО)

**«Здоровейка»**

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 (5 класс)**

**2024-2025 уч.год**

## СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ .....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ .....	9
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	11

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 5 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. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями 2019)

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).

5. 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».

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

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

8. 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».

9. 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».

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

11. План внеурочной деятельности МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района в 5-9 классах на 2024 – 2025 уч. год в рамках ФГОС НОО.

12. Локальный акт МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района «Положение о рабочей программе».

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

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность нравственного воспитания.

Новизна программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. Программа обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания младшего школьника.

Рабочая программа ««Здоровейка»» составлена на основе программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г «Разговор о правильном питании» для 5 класса, рассчитанной на 34 часа.

Изучение внеурочной деятельности направлено на достижение следующих целей:

1. Сформировать у учеников представления об основах культуры питания как

- одной из составляющих здорового образа жизни;
2. Сформировать и развить представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
  3. Сформировать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
  4. Сформировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
  5. Сформировать у детей представления о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить их знания об истории и традициях своего народа, сформировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района. Данная программа рассчитана на 1 год – 5 класс. В 2024-2025 году согласно годовому календарному учебному графику МБОУ Елизаветинской СОШ Азовского района будет проведено в 5 классе 33 часа.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

**Личностными результатами изучения внеурочной деятельности «Здоровейка» в 5 классе являются следующие умения:**

- 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 изучения внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

### ***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).

**Предметными результатами изучения внеурочной деятельности «Здоровейка» являются следующие умения:**

**Учащийся научится:**

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия

требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

- соблюдать гигиену питания.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ

#### **Тема 1. "Здоровье - это здорово" (4 ч.)**

1. Здоровье-это здорово.
2. Правила ЗОЖ.
3. Я и мое здоровье.
4. Мой образ жизни.

#### **Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны" (6 ч.)**

1. Белки.
2. Жиры.
3. Углеводы.
4. Витамины.
5. Минеральные вещества.
6. Рацион питания.

#### **Тема 3. "Режим питания" (3 ч.)**

1. Понятие режима питания.
2. Мой режим питания.
3. Игра «Составляем режим питания».

#### **Тема 4. "Энергия пищи" (4 ч.)**

1. Энергия пищи.
2. Калорийность пищи.
3. Влияние калорийности пищи на телосложение.
4. Влияние калорийности пищи на телосложение.

#### **Тема 5. "Где и как мы едим" (7 ч.)**

1. Где и как мы едим.
2. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».
3. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.

4. Поговорим о фаст-фудах.
5. Правила поведения за столом.

### **Тема 6. "Ты - покупатель" (6 ч.)**

1. Где можно сделать покупку.
2. Права и обязанности покупателя.
3. Читаем информацию на упаковке продукта.
4. Сложные ситуации при покупке товара.
5. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.
6. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».
7. Составление формулы правильного питания.

### **Тема 7. "Из истории русской кухни" (3 ч.)**

1. Сложные ситуации при покупке товара.
2. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов
3. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**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	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b>Тема 1. "Здоровье - это здорово" (4 ч.)</b>				
1	Здоровье-это здорово	1	03.09	
2	Правила ЗОЖ.	1	10.09	
3	Я и мое здоровье.	1	17.09	
4	Мой образ жизни.	1	24.09	
<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны" (6 ч.)</b>				
5	Белки.	1	01.10	
6	Жиры.	1	08.10	
7	Углеводы.	1	15.10	
8	Витамины.	1	22.10	
9	Минеральные вещества.	1	05.11	
10	Рацион питания.	1	12.11	
<b>Тема 3. "Режим питания" (3 ч.)</b>				
11	Понятие режима питания.	1	19.11	
12	Мой режим питания.	1	26.11	
13	Игра «Составляем режим питания».	1	03.12	
<b>Тема 4. "Энергия пищи" (4 ч.)</b>				
14	Энергия пищи.	1	10.12	
15	Калорийность пищи.	1	17.12	
16	Влияние калорийности пищи на телосложение.	1	24.12	
17	Влияние калорийности пищи на телосложение.	1	14.01	
<b>Тема 5. "Где и как мы едим" (7ч.)</b>				
18	Где и как мы едим.	1	21.01	
19	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».	1	28.01	
20	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1	04.02	
21	Поговорим о фаст-фудах.	1	11.02	
22	Правила поведения за столом.	1	18.02	
23	Правила поведения за столом.	1	25.02	
24	Правила поведения за столом.	1	04.03	
<b>Тема 6. "Ты - покупатель" (6 ч.)</b>				
25	Где можно сделать покупку.	1	11.03	
26	Права и обязанности покупателя.	1	18.03	
27	Права и обязанности покупателя	1	08.04	

28	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	15.04	
29	Читаем информацию на упаковке продукта	1	22.04	
30	Читаем информацию на упаковке продукта	1	29.04	
<b>Тема 7. "Из истории русской кухни" (3 ч.)</b>				
31	Сложные ситуации при покупке товара.	1	06.05	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов	1	13.05	
33	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	20.05	

СОГЛАСОВАНО

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

\_\_\_\_\_Гурова Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_Бурлуцкая Н.В.  
20.08. 2024 года