государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2

городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО	**ПРОВЕРЕНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
ШМО начальных классов	Зам. директора по ВР	Директор ГБОУ ООШ №2
руководитель ШМО	_____(Кострюкова О. А.)	_____(Филиппова В.В.)
_____(Скакун Т. Г.)	Протокол № 1 от 29.08.22г.	Приказ № 176- од 29..08.22г.
Протокол № 1 от 29.08.22г.		

Филиппова Вера Владимировна

Подписан: Филиппова Вера Владимировна
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ №2 г.о. Отрадный, CN=Филиппова Вера Владимировна, E=filippovavv07@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 00ede0254d74fd28e1
Дата: 2022.10.26 09:23:53+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»
для 3-8 классов начального общего и основного общего образования
на 2022-2028 уч.г.

Составители: социальный педагог
Половинкина Е.А.

г. Отрадный, 2022г.

Пояснительная записка

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходекоторой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения идр. Цель внеурочной деятельности способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» предназначен для работы с учащимися 3-4, 5-8, классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне отрешения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностныхориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки»,но и как«ценностные установки»,«опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан сучётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования..

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровье сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений- изменилась социальная ситуация развития детей:

Резко возросла информированность обучающихся.Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний–несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

Ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курсаявляется формирование культуры безопаснойжизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения.

Задачикурса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровье сбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к прием у психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредныхпривычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формированияуменияграмотновзаимодействоватьсосверстникамиивзрослыми;
- веденияактивногоспортивногообразажизни.

Данная программа создана с учётом Программы воспитания школы. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» ориентирована на целевые приоритета, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ ООШ № 2. Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- организацию проблемно – ценностного общения, направленного на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей;
- организацию познавательной деятельности, направленной на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к социальным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни, наличие знаний о правилах здорового образа жизни, готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни, наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, умение и готовность отстоять свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых, сформированность коммуникативных навыков.

Класс	Модуль/Раздел	Кол-во часов	Содержание
3 класс	«Каксохранитьздоровье?»	17	Тема1 «Как сохранить здоровье ?» Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность. Видыдеятельности:беседа,игровыезанятия,арт-технологии. Тема2.Движение—это жизнь Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкульт минутка.Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?Физкультуравшколе.ГТО. Виды деятельности:интерактивные игры,практические занятия,решение ситуативных задач,замеры собственной физической подготовленности,оценка результатов подготовки. Тема3.Полезная и здоровая еда Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач,оценка результатов подготовки. Тема4.Ты и другие люди Мы теперь непросто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Тема5.Нетолько школа Школы бывают разные.Силаума. Виды деятельности: практические занятия,

			исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.
4 класс	«Движение— этожизнь»	17	Представление о возможности воспитывать в себе определённые черты характера. Помощь ученику в обретении уверенности, понимании, что неудачи преодолимы. Обучение на примере героев литературных произведений. Обсуждение понятия «давление», формы и способы сопротивления давлению. Ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения. Заботливое отношение к своему здоровью. Отстаивание своего мнения и сопротивление негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников. Отношение к здоровью, как важнейшей человеческой ценности. Навыки здоровье сберегающего поведения на практике. Доброжелательное отношение друг к другу. Пробуждение интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в общении, получении новых знаний Обобщение знаний, полученных на занятиях. Выводы о ценности здоровья и здорового образа жизни.
5 класс	«Ктоумён–тотсилён!»		Тема1.Мало родился, а вырос–пригодился Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Тема2. Развиваем свои способности.Интерес к делу и склонность к нему –это одно и тоже? Творчество– уникальная человеческая способность.

			Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем своивозможности. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Тема3.Здороввтруде,акаковведе? Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Тема4.В здоровом теле–здоровый дух Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.
6 класс	«В здоровом теле–здоровый дух»	17	Тема1.Малородился,а вырос–пригодился Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. Виды деятельности :практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и тоже? Творчество– уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем своивозможности. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. .Здоров в труде, а каков в еде? Наша сила в витаминах. Каждому нужен и

			обед и ужин. Секреты здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Вздоровомтеле–здоровыйдух Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач,замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.
7 класс	«В здоровом теле–здоровый дух»		Мало родился ,а вырос–пригодился Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач,оценка результатов подготовки. .Кто умён–тот силён! Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и тоже? Творчество– уникальная человеческая способность Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто наделогож Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Виды деятельности: беседа, практико ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии. Всякому мудрецу ремесло к лицу Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация–
8 класс	«Ктолюбитспорт,тотздоровибодр»		Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов,

			решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Каковыедаипитьё,таковыижитьё На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма.Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач,оценка результатов подготовки. Ктолюбитспорт,тотздоровибодр Развиваемосновныефизическиекачества.Спортвнашемгороде. ГотовимсясдаватьГТО. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия,решение ситуативных задач ,замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные	• формирование ценностного отношения к своему здоровью; • формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям,совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, • формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; • формирование активной жизненной позиции мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.
Познавательные	• Осуществлять поиск нужной информации для выполнения поставленных задач с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет; • Использовать знаки, символы, модели, схемы для решения

	познавательных и творческих задач и представления их результатов; • Высказываться в устной и письменной форме;
Регулятивные	• Принимать и сохранять творческую задачу; • Учитывать выделенные в пособиях этапы работы; • Планировать свои действия; • Осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
Коммуникативные	• Допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи; • Учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ • Формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться, приходить к общему решению;
Предметные	• Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческойдеятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности«Здорово быть здоровым».Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной исоциальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач,связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения. • Предметные результаты должны отражать: • Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; • формирование культуры поведения в окружающей среде,т.е.гигиенической и генетической грамотности; • овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; • формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

Тематическое планирование курса: «Здоровобытьздоровым»
3 класс. Модуль: «Каксохранитьздоровье?»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Мои помощники	Тренинг	1	http://www.openn et.edu.ru
2	Здоровый образ жизни	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Что такое режим дня?	Тренинг	1	www.akademknig a.ru
4	Во сне и наяву	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Правила безопасности в быту	Тренинг	1	
6	Кибербезопасность	Тренинг	1	
7	Мои помощники	Тренинг	1	
8	Здоровый образ жизни	Тренинг	1	
9	Что такое режим дня?	Тренинг	1	
10	Во сне и наяву	Тренинг	1	
11	Правила безопасности в быту	Тренинг	1	
12	Кибербезопасность	Тренинг	1	
13	Мои помощники	Тренинг	1	
14	Здоровый образжизни	Тренинг	1	
15	Что такое режимдня?	Тренинг	1	
16	Во сне и наяву	Тренинг	1	
17	Правила безопасности в быту	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса:«Здорово быть здоровым»
3 класс. Модуль: «Как сохранить здоровье?»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Мои помощники	1	
2	Здоровый образжизни	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву	1	
5	Правила безопасности в быту	1	
6	Кибербезопасность	1	
7	Мои помощники	1	
8	Здоровый образ жизни	1	
9	Что такое режим дня?	1	
10	Во сне и наяву	1	
11	Правила безопасности в быту	1	
12	Кибербезопасность	1	
13	Мои помощники	1	
14	Здоровый образ жизни	1	
15	Что такое режим дня?	1	
16	Во сне и наяву	1	
17	Правила безопасности и в быту	1	

Тематическое планирование курса: «Здорово быть здоровым»

4 класс «Движение—это жизнь»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Комплекс упражнений утренней Гимнастики	Тренинг	1	http://www.opennet.edu.ru
2	Твоя осанка	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Спортивные секции	Тренинг	1	www.akademknig

				a.ru
4	Мама,папа,я —спортивная семья	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Физкультминутка	Тренинг	1	
6	Опора и движение	Тренинг	1	
7	Что такое правильное дыхание?	Тренинг	1	
8	Что такое закаливание?	Тренинг	1	
9	Физкультура в школе	Тренинг	1	
10	ГТО	Тренинг	1	
11	Твоя осанка	Тренинг	1	
12	Спортивные секции	Тренинг	1	
13	Мама,папа,я —спортивная семья	Тренинг	1	
14	Физкультминутка	Тренинг	1	
15	Опора и движение	Тренинг	1	
16	Что такое правильное дыхание?	Тренинг	1	
17	Что такое закаливание?	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса «Здоровобытьздоровым»

4 класс «Движение—это жизнь»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Комплекс упражнений утренней Гимнастики	1	
2	Твоя осанка	1	
3	Спортивные секции	1	
4	Мама,папа,я —спортивная семья	1	

5	Физкультминутка	1	
6	Опора и движение	1	
7	Что такое правильное дыхание?	1	
8	Что такое закаливание?	1	
9	Физкультуравшколе	1	
10	ГТО	1	
11	Твоя осанка	1	
12	Спортивные секции	1	
13	Мама,папа,я —спортивная семья	1	
14	Физкультминутка	1	
15	Опора и движение	1	
16	Что такое правильное дыхание?	1	
17	Что такое закаливание?	1	

Тематическое планирование курса: «Здорово быть здоровым»
5 класс. Модуль: «Кто умён–тот силён!»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Как еда путешествует по нашему организму	Тренинг	1	http://www.openn et.edu.ru
2	«Стройматериалы»для организма	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Пирамида здорового питания	Тренинг	1	www.akademknig a.ru
4	Режим питания	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Готовим вместе с родителями	Тренинг	1	
6	Как еда путешествует по нашему организму	Тренинг	1	

7	«Стройматериалы»для организма	Тренинг	1	
8	Пирамида здорового питания	Тренинг	1	
9	Режим питания	Тренинг	1	
10	Готовимвместе сродителями	Тренинг	1	
11	Как еда путешествует понашему организму	Тренинг	1	
12	Мы теперь непросто дети,мы теперь ученики	Тренинг	1	
13	Ещё раз про здоровый образжизни	Тренинг	1	
14	Ты помогаешь взрослым	Тренинг	1	
15	Мы теперь не просто дети,мы теперь ученики	Тренинг	1	
16	Наши друзья и не только	Тренинг	1	
17	Человек и общество	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса:«Здоровобытьздоровым»
5 класс. Модуль«Ктоумён–тотсилён!»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Как еда путешествует по нашему организму	1	
2	«Стройматериалы»для организма	1	
3	Пирамида здорового питания	1	
4	Режим питания	1	
5	Готовим вместе с родителями	1	
6	Как еда путешествует по нашему организму	1	
7	«Стройматериалы»для организма	1	
8	Пирамида здорового питания	1	
9	Режим питания	1	

10	Готовимвместе сродителями	1	
11	Как еда путешествует понашему организму	1	
12	Мы теперь непросто дети,мы теперь ученики	1	
13	Ещё раз про здоровый образжизни	1	
14	Ты помогаешь взрослым	1	
15	Мы теперь не просто дети,мы теперь ученики	1	
16	Наши друзья и не только	1	
17	Человек и общество	1	

Тематическое планирование курса: «Здоровобытьздоровым»
6 класс. Модуль: «Ктоумён–тотсилён!»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Как еда путешествует по нашему организму	Тренинг	1	http://www.opennet.edu.ru
2	«Стройматериалы»для организма	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Пирамида здорового питания	Тренинг	1	www.akademkniga.ru
4	Режим питания	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Готовим вместе с родителями	Тренинг	1	
6	Как еда путешествует по нашему организму	Тренинг	1	
7	«Стройматериалы»для организма	Тренинг	1	
8	Пирамида здорового питания	Тренинг	1	

9	Режим питания	Тренинг	1	
10	Готовимвместе сродителями	Тренинг	1	
11	Как еда путешествует понашему организму	Тренинг	1	
12	Мы теперь непросто дети,мы теперь ученики	Тренинг	1	
13	Ещё раз про здоровый образжизни	Тренинг	1	
14	Ты помогаешь взрослым	Тренинг	1	
15	Мы теперь не просто дети,мы теперь ученики	Тренинг	1	
16	Наши друзья и не только	Тренинг	1	
17	Человек и общество	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса:«Здоровобытьздоровым»
7 класс. Модуль«Вздоровомтеле–здоровыйдух»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Сложный возраст	1	
2	Что значит быть взрослым?	1	
3	Развиваем свои способности	1	
4	Интерес к делу и склонность к нему–это одно и тоже?	1	
5	Творчество–уникальная человеческая способность	1	
6	Движение к достижениям	1	
7	Преодолевая трудности в учёбе,постигаем свои возможности	1	
8	Здоров в труде, а каков в еде?	1	
9	Наша сила в витаминах	1	
10	Каждому нужен и обед и ужин	1	
11	Секреты здорового питания	1	

12	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	
13	Ещё раз проздоровый образжизни	1	
14	Развиваем основные физические качества	1	
15	Осанка	1	
16	Здоровье в порядке–спасибо зарядке	1	
17	Закаляй своё тело с пользой для дела	1	

Тематическое планирование курса: «Здорово быть здоровым»
7 класс. Модуль«Вздоровомтеле–здоровыйдух»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Сложный возраст	Тренинг	1	http://www.openn et.edu.ru
2	Что значит быть взрослым?	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Развиваем свои способности	Тренинг	1	www.akademknig a.ru
4	Интерес к делу и склонность к нему–это одно и тоже?	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Творчество–уникальная человеческая способность	Тренинг	1	
6	Движение к достижениям	Тренинг	1	
7	Преодолевая трудности в учёбе,постигаем свои возможности	Тренинг	1	
8	Здоров в труде, а каков в еде?	Тренинг	1	
9	Наша сила в витаминах	Тренинг	1	

10	Каждому нужен и обед и ужин	Тренинг	1	
11	Секреты здорового питания	Тренинг	1	
12	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Тренинг	1	
13	Ещё раз проздоровый образжизни	Тренинг	1	
14	Развиваем основные физические качества	Тренинг	1	
15	Осанка	Тренинг	1	
16	Здоровье в порядке–спасибо зарядке	Тренинг	1	
17	Закаляй своё тело с пользой для дела	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса:«Здорово быть здоровым»

8 класс. Модуль «Кто любит спорт,тот здоров и бодр»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Сложный возраст	1	
2	Что значит быть взрослым?	1	
3	Развиваем свои способности	1	
4	Интерес к делу и склонность к нему–это одно и тоже?	1	
5	Творчество–уникальная человеческая способность	1	
6	Движение к достижениям	1	
7	Преодолевая трудности в учёбе,постигаем свои возможности	1	
8	Здоров в труде, а каков в еде?	1	
9	Наша сила в витаминах	1	
10	Каждому нужен и обед и ужин	1	
11	Секреты здорового питания	1	
12	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	
13	Ещё раз проздоровый образжизни	1	
14	Развиваем основные физические качества	1	

15	Осанка	1	
16	Здоровье в порядке–спасибо зарядке	1	
17	Закаляй своё тело с пользой для дела	1	

Тематическое планирование курса: «Здорово быть здоровым»

8 класс. Модуль «Кто любит спорт, тот здоров и бодр»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Сложныйвозраст	Тренинг	1	http://www.opennet.edu.ru
2	Чтозначитбытьвзрослым?	Тренинг	1	www.vgf.ru
3	Развиваемсвоиспособности	Тренинг	1	www.akademknига.ru
4	Возможностивашегоорганизма	Тренинг	1	www.drofa.ifabrika.ru
5	Спорти жизнь	Тренинг	1	
6	Питаниеиспортивныйрезультат	Тренинг	1	
7	Как улучшить спортивный результат(оестественных,медикаментозныхстимуляторах,одопинге)	Тренинг	1	
8	Возможностивашегоорганизма	Тренинг	1	
9	Спорти жизнь	Тренинг	1	
10	Питаниеиспортивныйрезультат	Тренинг	1	
11	Секретыздоровогопитания	Тренинг	1	
12	Профориентацияивыборпрофессии	Тренинг	1	

13	Понять и принять себя(осамооценке,управлении эмоциями)	Тренинг	1	
14	Понять и принять других (отолерантности, субкультурах,разрешениконфликто в)	Тренинг	1	
15	Понять и принять других (отолерантности, субкультурах,разрешениконфликто в)	Тренинг	1	
16	Понять и принять себя(осамооценке,управлениизмоци ями)	Тренинг	1	
17	Понять и принять других (отолерантности, субкультурах,разрешении конфликтов)	Тренинг	1	

Формы контроля результативности обучения освоения курса:«Здоровобытьздоровым»

Критерии оценивания

Проявление более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. Умение лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Для оценивания личностных результатов программы используется тест , представляющие самооценку обучающимися своих знаний, умений и качеств в определенной сфере Тест заполнятся один раза –в конце года после изучения курса, что позволяет наглядно оценить продвижение обучающихся по каждому разделу. В тесте содержатся утверждения, оцениваемые критерии К=отношение количества совпадающих правильных ответов к 20
; это упрощает подсчеты средних показателей и их сравнение. Высшие критерии оценки работы преподавателя этой программы и результатов воздействия курса на личность – это изменение отношения ребенка к жизни, к учебе, самому себе в положительную сторону.

Выявление и оценка
коммуникативных и организационных способностей (методика КОС- 1).

1. Много ли у вас друзей ,с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?
12. Часто ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вам осваиваться в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из- за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого обращения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно спокойным и уверенным, когда приходится говорить что- либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы людей?

Шкала оценок коммуникативных склонностей				Шкала оценок организаторских склонностей		
К	Оценка	Уровень		К	Оценка	Уровень
0,1 – 0,45	1	Низкий		0,2 – 0,55	1	Низкий
0,46 – 0,55	2	Ниже среднего		0,56 – 0,65	2	Ниже среднего
0,56 – 0,65	3	Средний		0,66 – 07	3	Средний
0,66 – 0,75	4	Высокий		0,71 – 0,8	4	Высокий
0,76 – 1	5	Очень высокий		0,81 - 1	5	Очень высокий

Оценочный критерий К=отношение количества совпадающих правильных ответов к 20

Учебно – методическое обеспечение курса: «Здоровобытьздоровым»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

2. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ«ОбосновахохраныздоровьягражданвРоссийскойФедерации»
3. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Обутверждении перечнясостояний,при которых оказывается

первяпомощь,иперечнямероприятийпооказаниюпервойпомощи»

4. «Всеопервойпомощи»-www.allfirstaid.ru
5. Памятка«Оказаниепервойпомощипострадавшим»http://www.mchs.gov.ru
6. «РоссийскийКрасныйкрест»www.redcross.ru

3.ТСО

- Ноутбук, проектор.

4.Оборудование класса.

- Ученические столы двухместные с комплектом стульев.
- Стол учительский с тумбой.
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и прочего.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.