

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на заседании МО

\_\_\_\_\_  
руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г

Согласовано  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Черных О.Н./

«30»августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ ИРМО  
«Оекская СОШ»  
\_\_\_\_\_/О.П. Тыртышная/  
Приказ № 186  
от «31» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** курса внеурочной деятельности  
**Название** Здоровым быть здорово  
**Направление** социально – оздоровительное  
**Класс** 10-11

с. Оек

2023-2024год

## 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 ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и 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 от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, 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 с учётом 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 здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z 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 курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и

принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- 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;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Здорово быть здоровым» 1-4 кл.**

#### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву.

Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

#### **Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)**

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.

#### **Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)**

Мы теперь не просто 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.

## **Тема 5. Не только школа (4 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.**

#### **Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)**

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.

#### **Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 часов)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность.

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

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.

#### **Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)**

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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.**

#### **Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (11 часов)**

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, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (15 часов)**

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.

### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 кл.**

### **Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое (6 часов)**

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)**

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

*Виды деятельности:* беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный

результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово»**

В структуре планируемых результатов выделяется следующие группы:

**Личностные**, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**Метапредметные**, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**Предметные**, включающие освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

### **Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово»**

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

#### Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово»:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово»:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- сформировать культуру поведения в окружающей среде,

- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по

формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей

физического развития и осанки, объективно оценивать их



## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Тема 1. Как сохранить здоровье?</b>		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
1	Мои помощники	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
2	Здоровый образ жизни	3	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
3	Что такое режим дня?	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
4	Во сне и наяву	2	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
5	Правила безопасности в быту	3	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
6	Кибер безопасность	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>
<b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>		<b>23</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
7	Комплекс упражнений утренней	3	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatorum.ru/">https://navigatorum.ru/</a>

	гимнастики			
8	Твоя осанка	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
9	Спортивные секции	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
10	Мама, папа, я — спортивная семья	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
11	Физкультминутка	2	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
12	Опора и движение	2	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
13	Что такое правильное дыхание?	3	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
14	Что такое закаливание?	3	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
15	Физкультура в школе	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
16	ГТО	2	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>		<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
17	Как еда путешествует по нашему организму	3	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
18	«Стройматериалы» для организма	3	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
19	Пирамида здорового питания	3	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
20	Режим питания	3	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
21	Готовим вместе с родителями	2	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>

<b>Тема 4. Ты и другие люди</b>		<b>13</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatun.ru/">https://navigatun.ru/</a>
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatun.ru/">https://navigatun.ru/</a>
24	Ты помогаешь взрослым	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatun.ru/">https://navigatun.ru/</a>

25	Правила для всех	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>
26	Наши друзья и не только	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>
27	Человек и общество	3	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>
<b>Тема 5. Не только школа</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
28	Школы бывают разные	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>
29	Сила ума	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>

### Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов



Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Тема 1. Мал родился, а вырос пригодился</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Сложный возраст	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>
2	Что значит быть взрослым?	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigat um.ru/">https://navigat um.ru/</a>

3	Учимся понимать друг друга	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
<b>Тема 2. Кто умён – тот силён!</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4	Развиваем свои способности	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
7	Движение к достижениям	2	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
8	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
9	Наша сила в витаминах	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
10	Каждому нужен и обед и ужин	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
11	Секреты здорового питания	3	Ролевая игра, диагностика, викторина	2
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
12	Развиваем основные физические качества	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
13	Осанка	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	Ролевая игра,	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>

			диагностика, викторина	
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	Беседа, игра, тесты, анкетирован ие	2
16	Готовимся сдавать ГТО	2	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>

**Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым» для 7-9 классов**

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 51 час за 3 года обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчёта 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план

<b>лицу</b>				
7	Выбираем профессию	3	Беседа, игра, тесты, анкетирование	2
8	Создаем портфолио	2	Викторина, праздник, круглый стол	1
9	Правильная мотивация – залог успеха	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	1
10	Как подготовиться к ОГЭ	3	КВН, викторина, беседа	2
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
11	На что расходуется наша энергия	1	Беседа, игра, тесты, анкетирование	1
12	Восполняем энергозатраты	2	Викторина, праздник, круглый стол	1
13	Значение воды для нашего организма	3	Ролевая игра, диагностика, викторина	2
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	3	КВН, викторина, беседа	2
15	Выбираем свежие и полезные продукты	3	Круглый стол, викторина, праздник	2
16	Правила здорового питания	3	Беседа, игра, тесты, анкетирование	2
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
17	Развиваем основные физические качества	5	Беседа, игра, тесты, анкетирование	4
18	Спорт в нашем городе	5	Викторина, праздник, круглый стол	4



19	Готовимся сдавать ГТО	5	Ролевая игра, диагностика, викторина	4
----	-----------------------	---	--------------------------------------	---

### Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов

Примерное тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа на 2 года обучения: по 17 ч в 10, 11 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов всего	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Тема 1. Юность - время золотое: ест, ипьет, и спит в покое</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Викторина, праздник, круглый стол	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	1
<b>Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

4	Профориентация и выбор профессии	2	Ролевая игра, диагностика, викторина	1
---	----------------------------------	---	--------------------------------------	---

5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1
<b>Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой</b>		<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
6	Энергия и энергозатраты	1	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	3		2
8	Физическая нагрузка	2	1	1
9	Водный режим	3	1	2
10	Правила здорового питания	3	1	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	1		1
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1		1
14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат(о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	1	1
17	Готовимся сдавать ГТО	1		1

