

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР


Зусманович ГВ
(подпись)

30 августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106




Субочева ГВ
(подпись)

30 августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
на 2022/2023 учебный год

Название курса: *Здорово быть здоровым*

Класс: 5

Учитель: *Уморина Т.А., Кухаренко Т.В., Лагутина А.А.*

Квалификационная категория: высшая, соответствие, первая

Количество часов по учебному плану:

в год 34
в неделю 1

Составлен в соответствии с программой:

Название УМК: *Программа курса внеурочной деятельности "Здорово быть здоровым" для обучающихся 1-11 классов*

Сроки реализации программы: *1-11 класс*

Авторы программы: *под редакцией Г.Г.Онищенко*

Рекомендована (утверждена) Министерством Просвещения РФ

Программа издана:

Название сборника: *Программа курса внеурочной деятельности "Здорово быть здоровым" для обучающихся 1-11 классов*

Автор-составитель: *под редакцией Г.Г.Онищенко*

Издательство: *Просвещение*

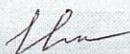
Год издания: 2020

Рассмотрен на заседании методического объединения учителей

классных руководителей

Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

Председатель МО



Илюхина Т.Г.

Тематическое планирование

Часы	Тема занятия	Вид деятельности
Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (12 ч.)		
1-4	Сложный возраст	практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера.
5-8	Что значит быть взрослым?	практические занятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач,
9-12	Учимся понимать друг друга	практические занятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.
Тема 2. Кто умён – тот силён!(20 ч.)		
13-16	Развиваем свои способности	практические занятия, исследовательские мероприятия.
17-20	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	практические занятия, исследовательские мероприятия, оценка результатов подготовки.
21-24	Творчество –уникальная человеческая способность	практические занятия, оценка результатов подготовки.
25-28	Движение к достижениям	практические занятия, исследовательские мероприятия
29-32	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности	практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.
33-34	Подведение итогов	практические занятия, оценка результатов подготовки.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР


(подпись) / Зусманович ГВ

30 августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106

ГВ
30 августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
на 2022/2023 учебный год

Название курса: *Здорово быть здоровым*

Класс: 7

Учитель: Сколкова О. В., Данилова Е. Ю.

валификационная категория: высшая

Количество часов по учебному плану:

в год 34

в неделю 1

Составлен в соответствии с программой:

Название УМК:

Сроки реализации программы: 7-9 классы

Авторы программы: Г.Г. Онищенко

Рекомендована (утверждена) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №5/22 от 25.08.2022 г.

Программа издана:

Название сборника: *Здорово быть здоровым*

Автор-составитель: Г. Г. Онищенко

Издательство: Москва, "Просвещение"

Год издания: 2022

Рассмотрен на заседании методического объединения классных руководителей

Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

Председатель МО Илюхина Т.Г. 

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым» 7 класс**

Часы внеурочной деятельности	Тема занятия	Форма организации	Вид деятельности
<i>Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош</i>			
1	Знакомство с собой	клуб	беседа
2	Встречают по одежке	практикум	игра
3	Встречают по одежке	клуб	беседа
4	Три правила красоты	практикум	игра
5	Три правила красоты	клуб	беседа
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	практикум	игра
7	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	клуб	беседа
8	Мы такие разные, и всё же	практикум	игра
9	Мы такие разные, и всё же	клуб	беседа
10	Как управлять эмоциями	практикум	игра
11	Как управлять эмоциями	клуб	беседа
<i>Всякому мудрецу ремесло к лицу</i>			
12	Выбираем профессию	Практикум	Игра, дискуссия
13	Выбираем профессию	клуб	беседа
14	Выбираем профессию	практикум	игра
15 - 18	Создаем портфолио	клуб	беседа
19 - 20	Правильная мотивация – залог успеха	клуб	беседа
<i>Каковы еда и питье, таковы и житье</i>			
21	На что расходуется наша энергия	клуб	беседа

22	Восполняем энергозатраты	практикум	игра
23	Восполняем энергозатраты	клуб	беседа
24	Значение воды для нашего организма	практикум	игра
25	Значение воды для нашего организма	клуб	беседа
26	Значение воды для нашего организма	практикум	игра
27	Выстраиваем гармоничный рацион питания	клуб	беседа
28	Выстраиваем гармоничный рацион питания	практикум	игра
29	Выстраиваем гармоничный рацион питания	клуб	беседа
30	Правила здорового питания	практикум	игра
31	Правила здорового питания	клуб	беседа
32	Правила здорового питания	клуб	беседа
33 - 34	Подведение итогов.	практикум	игра