

**Акционерное общество  
АО «АКАДЕМИЯ ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Управляющий директор

*[Handwritten signature]*

Т. В. Суханова

« *07* » *сентября*

2018 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

**Курс «Здоровье. Сила. Красота» для внеурочной деятельности  
в образовательной организации**

**Авторы курса:**

Авторский коллектив учебных пособий  
«Здоровье. Сила. Красота» серии «Школа  
здоровья» под ред. Г.Г. Онищенко

Москва, 2018 г.

## Оглавление

Раздел 1. Характеристика программы.....	3
1.1. Цель и задачи реализации программы .....	3
1.2. Планируемые результаты обучения .....	4
1.3. Категория обучающихся.....	6
1.4. Форма обучения: очная.....	6
1.5. Режим занятий: .....	6
1.6. Трудоемкость программы:.....	6
Раздел 2. Содержание программы .....	6
2.1. Учебный (тематический) план .....	6
2.2. Содержание учебной программы .....	9
Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы .....	23
3.1. Текущий контроль.....	23
3.1.1. Рекомендации по организации работы: .....	31
3.2. Итоговая аттестация .....	31
3.2.1. Требования к итоговой аттестации выпускника дополнительной профессиональной «Курс «Здоровье. Сила. Красота» для внеурочной деятельности в образовательной организации».....	31
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	33
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	33
4.2. Материально-технические условия реализации программы .....	34

**Дополнительная профессиональная программа**  
(повышение квалификации)  
**Курс «Здоровье. Сила. Красота» для внеурочной деятельности в образовательной организации**

**Раздел 1. Характеристика программы**

**1.1. Цель и задачи реализации программы**

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области реализации внеурочного курса «Здоровье. Сила. Красота» в образовательной организации.

**Задачи программы:**

В результате освоения программы слушатели совершенствуют профессиональные компетенции, заключающиеся:

- в обеспечении адаптации учащихся к социальным условиям в образовательной организации и современном социуме;
- в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни;
- в выработке у учащихся специальных поведенческих навыков и умений, определяющих комфортность и безопасность пребывания ребенка в социуме и соответствующих задачам охраны физического, психического и нравственного здоровья;
- в создании условий для формирования у учащихся позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни.

**Совершенствуемые компетенции**

№	Компетенция	Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат)
		Квалификация Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Готовность использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов	ОПК-4
2.	Готовностью организовывать различные виды деятельности: игровую, учебную, предметную, продуктивную, культурно-досуговую	ОПК-5
3.	Способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	ОПК-12

## 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки
		44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат)
		Квалификация Бакалавриат
		Код компетенции
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание курса «Здоровье. Сила. Красота», преимущество содержания для разных возрастов, интеграционную основу программы как последовательную постановку и решение задач, направленных на обучение, воспитание и развитие обучающихся.</li> <li>- Методы мониторинга результатов освоения программы.</li> <li>- Особенности реализации программы на разных ступенях обучения.</li> <li>- Формы и методы взаимодействия с родителями.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять задачи образовательной работы средствами внеурочной деятельности по всем тематическим линиям курса «Здоровье. Сила. Красота».</li> <li>- Разрабатывать кластерные модели содержания тематических блоков программы (<i>Социальная активность, Правильное питание, Физическая активность, Интеллектуальное развитие, Режим дня, Гигиена</i>) с учетом спирального характера формирования содержания в зависимости от возраста детей</li> <li>- Проектировать образовательные ситуации по развитию и поддержке социальной активности детей.</li> <li>- Планировать содержание внеурочной деятельности по программе «Здоровье. Сила. Красота» на основе принципов цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности программы.</li> <li>- Разрабатывать сценарии внеурочной деятельности как внешнее выражение содержания определенной ступени образования с решением задач двух и более тематических блоков программы, развитием двух и более видов детской деятельности.</li> <li>- Анализировать данные мониторинга и оценивания для оценки достижения цели и результатов образовательной программы.</li> <li>- Проектировать формы и методы внеурочной деятельности по программе «Здоровье. Сила.</li> </ul>	ОПК-4

	Красота» как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач на данной ступени образования.	
2.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психолого-педагогические особенности реализации программы.</li> <li>- Современные технологии, активные и интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности.</li> <li>- Функции, формы организации, руководства и оценки результатов проектно-исследовательской деятельности в школе на разных ступенях образования по тематике курса «Здоровье. Сила. Красота».</li> <li>- Модели организации внеурочной деятельности на разных ступенях образования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать сценарии различных видов деятельности: игровой, продуктивной, культурно-досуговой внеурочной деятельности.</li> <li>- Проектировать алгоритмы организации проектной деятельности, разрабатывать планы работы в рамках проекта на данной ступени образования.</li> <li>- Разрабатывать технологические карты внеурочных занятий по организации проектной деятельности на определенную тему.</li> <li>- Разрабатывать в группе/индивидуально проекты по тематике программы «Здоровье-сила-красота».</li> <li>- Проводить психолого-педагогические исследования детской аудитории по тематике здорового образа жизни.</li> <li>- Устанавливать взаимосвязи между возрастными особенностями детей данной возрастной группы и содержанием программы «Здоровье. Сила. Красота».</li> </ul>	ОПК-5
3.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативную базу формирования здорового образа жизни населения России; программу внеурочной деятельности «Здоровье, сила, красота» как компонента вариативной части содержательного раздела ООП ОО («Программа формирования экологической культуры и здорового, безопасного образа жизни»).</li> <li>- Особенности работы с родителями на данной ступени образования по тематике формирования здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>	ОПК-12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать методы формирования представлений и понятий о здоровом и безопасном образе жизни у детей.</li> <li>- Моделировать системы формируемых понятий с указанием уровня и способа их формирования.</li> <li>- Разработать планы работы в рамках проектов по взаимодействию семьи и ОО по тематике программы «Здоровье. Сила. Красота».</li> </ul>	
--	---	--

### 1.3. Категория обучающихся

**Категория обучающихся:** педагогические работники. Уровень образования – высшее образование, область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное и среднее общее образование.

### 1.4. Форма обучения: очная

### 1.5. Режим занятий:

*Согласно расписанию/по расписанию, согласованному с заказчиком.*

### 1.6. Трудоемкость программы:

36 академических часов

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего о ауд. час.	Лекции	Практические занятия	с/р		
1.	<b>Модуль 1 (инвариант) Курс «Здоровье, сила, красота»: идеология, структура, содержание</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>6</b>		<b>24</b>
1.1.	Актуальность, цель, особенности программы	<b>1</b>	1			Текущий контроль – контрольные вопросы	1
1.2.	Структура программы: принципы	<b>1</b>	1			Текущий контроль –	1

№ п/п	Наименование тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. час.	Лекции	Практические занятия	с/р		
	цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности программы					контрольные вопросы	
1.3.	<b>Содержание программы: непрерывность и дифференцированность</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	Текущий контроль - выполнение заданий практической работы; тестирование	17
1.3.1.	Тематический блок «Социальная активность»	2		2	1	Текущий контроль - выполнение заданий практической работы; тестирование	3
1.3.2.	Тематический блок «Правильное питание»	2		2	1		3
1.3.3.	Тематический блок «Физическая активность»	2		2	1		3
1.3.4.	Тематический блок «Интеллектуальное развитие»	2		2	1		3
1.3.5.	Тематический блок «Режим дня»	1		1	1		2
1.3.6.	Тематический блок «Гигиена»	2		2	1		3
1.4.	Условия реализации курса «Здоровье, сила, красота» во внеурочной деятельности	<b>1</b>	1			Текущий контроль – контрольные вопросы	1
1.5.	Особенности реализации программы «Здоровье, сила, красота» во	<b>1</b>	1			Текущий контроль – контрольные вопросы	1

№ п/п	Наименование тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. час.	Лекции	Практические занятия	с/р		
	внеурочной деятельности на разных ступенях обучения						
1.6.	Возможности внеурочного курса «Здоровье. Сила. Красота» в системе проектной деятельности в школе на разных ступенях образования	1	1			Текущий контроль – контрольные вопросы	1
1.7.	Результаты освоения программы курса «Здоровье, сила, красота» во внеурочной деятельности	2		2		Текущий контроль - выполнение заданий практической работы	2
<b>2.</b>	<b>Модуль (вариатив) Формы, методы и средства реализации программы на разных ступенях образования</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		<b>8</b>
2.1.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени дошкольного образования	8	1	7		Текущий контроль - выполнение заданий практической работы; тестирование	8
2.2.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени начального	8	1	7		Текущий контроль - выполнение заданий практической работы; тестирование	8

№ п/п	Наименование тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. час.	Лекции	Практические занятия	с/р		
	общего образования						
2.3.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени основного общего образования	8	1	7			8
2.4.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени среднего общего образования	8	1	7			8
3.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая конференция (очно) <i>Представление методической разработки по внеурочной деятельности учащихся или работы с родителями.</i>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>8</b>		<b>36</b>

## 2.2. Содержание учебной программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.	<b>Модуль 1 (инвариант)</b> <b>Курс «Здоровье, сила, красота»: идеология, структура, содержание</b>		

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.1.	Актуальность, цель, особенности программы	Лекция, 1 час.	<p>Нормативная база (Стратегия развития России 2020 и 2035; Майские Указы Президента РФ; ФГОС и др.) формирования здорового образа жизни населения России. Программа внеурочной деятельности «Здоровье, сила, красота» как компонент вариативной части Содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации («Программа формирования экологической культуры и здорового, безопасного образа жизни»). Формирование культуры ЗОЖ как базовая цель программы. Психолого-педагогические особенности программы. Единство соматического и психологического развития человека. Современные проблемы физического и психологического здоровья обучающихся. Диалогический подход и ориентация на практику самопознания и саморазвития как базовое условие развивающего характера программы. Реализация курса посредством различных видов внеурочной деятельности, предусмотренных ФГОС, для обучающихся дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов</p>
1.2.	Структура программы: принципы цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности программы	Лекция, 1 час.	<p>Тематический блок как структурный компонент программы внеурочной деятельности «Здоровье, сила, красота». Концентрическая организация содержания программы. Концентрические блоки: Социальная активность, Правильное питание, Физическая активность, Интеллектуальное развитие, Режим дня, Гигиена.</p> <p>Интеграционная основа программы: последовательная постановка и решение задач, направленных на обучение, воспитание и развитие обучающихся. Решение задач определенного этапа организации внеурочной деятельности (от 5 лет до 11 класса):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование осмысленного отношения учащихся к своей жизни, на основе реализации их субъектной позиции в процессе собственного образования;</li> <li>– Расширение круга ценностных новообразований учащихся на основе реализации системно-деятельностного</li> </ul>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			<p>подхода и разнородной деятельности учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Индивидуальная педагогическая поддержка развития учащихся, его оптимизация и коррекция;</li> <li>– Функции, формы организации, руководства и оценки результатов проектно-исследовательской деятельности в школе на разных ступенях образования по тематике курса «Здоровье. Сила. Красота».</li> </ul> <p>Педагогическое влияние на семейное воспитание ученика на основе согласованного распределения полномочий всех субъектов образования.</p> <p>Структурные единицы программы (блоки). Модели организации внеурочной деятельности на разных ступенях образования. Повторяемость блоков для каждого года обучения. Преемственность содержания программы для разных возрастов. Опора на жизненный опыт обучающихся. Освещение тем социальная активность, правильное питание, физическая активность, интеллектуальное развитие, режим дня, гигиена в курсе «Здоровье. Сила. Красота», которые раскрываются по принципу усложнения материала от года к году с учетом возрастных особенностей детей на основе знания различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов.</p>
1.3.	<b>Содержание программы: непрерывность и дифференцированность</b>		
1.3.1.	Тематический блок «Социальная активность»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Понятие социальной активности и особенности социального развития детей. Основы формирования позитивного взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослым в разном возрасте. Содержание образовательной работы по развитию социальной активности ребенка на разных ступенях образования.</p>
		<p>Практика, 2 час.</p>	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям) с указанием форм представления (<i>текст, слайд, заполненный</i></p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			<p>шаблон и т.п.) и контроля (выступление, оценивание, тест, опросный лист) результата.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью</i> определить задачи, основные направления поддержки социальной активности ребенка; познакомиться с логикой подбора содержания для образовательной работы с детьми в этой области, дифференциация единиц содержания темы по уровням их формирования: представления, ценности, действия, опыт.</p> <p><i>Разработка кластерной модели</i> содержания тематического блока «Социальная активность» с учетом спирального характера формирования содержания в зависимости от возраста детей.</p> <p><i>Проектирование образовательных ситуаций</i> по развитию и поддержке социальной активности детей.</p>
1.3.2.	Тематический блок «Правильное питание»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Режим питания младшего школьника: оптимальное время приема пищи.</p> <p>Особенности питания в зависимости от времени года. Питание в школе: важность разнообразия рациона питания. Питьевой режим младшего школьника, полезные и вредные напитки. Какие продукты необходимо ограничить в рационе питания школьника.</p> <p>Перекусы и фаст-фуд - вред для организма.</p> <p>Учет рисков и опасности социальной среды.</p>
		Практика, 2 час.	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям) с указанием форм представления (текст, слайд, заполненный шаблон и т.п.) и контроля (выступление, оценивание, тест, опросный лист) результата.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью</i> определить задачи, основные вопросы блока «Правильное питание», познакомиться с логикой подбора содержания для образовательной работы с детьми разных возрастных групп.</p> <p><i>Разработка кластерной модели</i> содержания тематического блока «Правильное питание» с учетом спирального характера формирования содержания.</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.3.3.	Тематический блок «Физическая активность»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Роль физических упражнений в жизни здорового, стройного и счастливого человека</p> <p>Сбалансированное питание для всей семьи</p> <p>Подготовка к сдаче комплекса ГТО на ступени V (16-17 лет)</p> <p>Формирование у подростка потребности в ведении активного и здорового образа жизни, в том числе и использованием здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.</p>
		<p>Практика, 2 час.</p>	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям) с указанием форм представления (<i>текст, слайд, заполненный шаблон и т.п.</i>) и контроля (<i>выступление, оценивание, тест, опросный лист</i>) результата.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью</i> определить задачи, основные вопросы блока «Физическая активность», познакомиться с логикой подбора содержания для образовательной работы с детьми разных возрастных групп.</p> <p><i>Разработка кластерной модели</i> содержания тематического блока «Физическая активность» с учетом спирального характера формирования содержания.</p>
1.3.4.	Тематический блок «Интеллектуальное развитие»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Познавательные способности – краткая характеристика. Виды способностей. Признаки способностей. Приемы развития способностей. Творчество – уникальная человеческая способность. Способности и достижения. Психологические помехи для реализации способностей в обучении (сопротивление, школьная скука, школьная тревожность, педагогическая запущенность). Активизация познавательных способностей в периоды высоких учебных нагрузок, в том числе, при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ. Содержание учебного пособий «Интеллектуальное развитие» и особенности организации образовательной работы на разных ступенях образования, направленной на интеллектуальное развитие с использованием данного курса. Особенности интеллектуального развития в разном возрасте. Понятие интеллекта. Характеристика познавательных процессов (внимание, восприятие, память, воображение,</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			<p>мышление и речь) как основных составляющих интеллектуального развития. Логика развития познавательных процессов в разных возрастных группах детей.</p>
		Практика, 2 час.	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям). Форма представления и контроля результата – краткая письменная работа.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью</i> определить задачи, основные вопросы содержания учебного пособий «Интеллектуальное развитие» курса «Здоровье, сила, красота» и особенности организации образовательной работы с детьми.</p> <p><i>Разбор ситуаций и анализ препятствий</i> к развитию и реализации способностей в обучении.</p> <p><i>Разработка кластерной модели</i> содержания тематического блока «Интеллектуальное развитие» с учетом спирального характера формирования содержания в зависимости от возраста обучающегося.</p>
1.3.5.	Тематический блок «Режим дня»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Время. Режим дня. Смена видов деятельности как условие сохранения здоровья. Правила безопасности в быту, учет рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства. Кибербезопасность.</p>
		Практика, 1 час.	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям) с указанием форм представления (<i>текст, слайд, заполненный шаблон и т.п.</i>) и контроля (<i>выступление, оценивание, тест, опросный лист</i>) результата.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью</i> определить задачи, основные вопросы блока «Режим дня», познакомиться с логикой подбора содержания для образовательной работы с детьми разных возрастных групп.</p> <p><i>Разработка кластерной модели</i> содержания тематического блока «Режим дня» с учетом спирального характера формирования содержания.</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.3.6.	Тематический блок «Гигиена»	<p>Самостоятельная работа, 1 час.</p> <p><i>Интерактивная лекция на платформе дистанционного обучения в off-line формате</i></p>	<p>Гигиена как раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья; медицинская наука (гигиенистика), изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.</p> <p>Два объекта изучения гигиены — факторы окружающей среды и реакция организма. Гигиена и другие науки: физика, химия, биология, география, изучающие окружающую среду; медицинские дисциплины - физиология, анатомия; математика, экономика, социология - использует статистические и аналитические приёмы.</p> <p>Гигиенические нормы. Гигиена органов чувств. Гигиена кожи.</p>
		<p>Практика, 2 час.</p>	<p>Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям) с указанием форм представления (<i>текст, слайд, заполненный шаблон и т.п.</i>) и контроля (<i>выступление, оценивание, тест, опросный лист</i>) результата.</p> <p><i>Анализ текста пособий с целью определить задачи, основные вопросы блока «Гигиена», познакомиться с логикой подбора содержания для образовательной работы с детьми разных возрастных групп.</i></p> <p><i>Разработка кластерной модели содержания тематического блока «Гигиена» с учетом спирального характера формирования содержания.</i></p>
1.4.	Условия реализации курса «Здоровье, сила, красота» во внеурочной деятельности	Лекция, 1 час.	<p>Добровольность. Безоценочность. Диалогичность. Эмоциональная безопасность. Соблюдение этических норм педагогических работников. Материально-технические условия. Образовательная среда как подсистема социокультурной среды: учет особенностей и</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			<p>использование возможностей, учет рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.</p> <p>Современные технологии, активные и интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности.</p> <p>Способы использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. Кадровое обеспечение.</p> <p>Методы мониторинга результатов освоения программы. Оценивание как процесс определения, сбора, накопления и анализа данных для оценки достижения цели и результатов образовательной программы. Формирующее оценивание как способ оценочной самостоятельности и ответственности школьника. Инструменты мониторинга и оценивания.</p>
1.5.	<p>Особенности реализации программы «Здоровье, сила, красота» во внеурочной деятельности на разных ступенях обучения</p>	Лекция, 1 час.	<p>Возраст обучающихся и содержание программы. Группы обучающихся: слабоуспевающие и низко мотивированные (опыт успеха в обучении, развитие общеучебных умений на материале курса); невротизированные, эмоционально неблагополучные (программа как некоторый аналог поддерживающего взрослого – консультанта); социально запущенные и девиантные (повышение социальной зрелости, пропаганда социально, физически, психологически здорового образа жизни и бережного отношения к себе); высокомотивированные (материал для проектной работы, самореализации в обучении); дети и подростки с ОВЗ (поиск ресурсов для повышения качества жизни и состояния здоровья).</p> <p>Особенности реализации программы на разных ступенях обучения. Формы и методы взаимодействия с родителями.</p>
1.6.	<p>Возможности внеурочного курса «Здоровье. Сила. Красота» в системе проектной деятельности в школе на разных</p>	Лекция, 1 час.	<p>Функции и формы организации проектно-исследовательской деятельности в школе на разных ступенях образования.</p> <p>Критерии, регламенты, экспертные оценки.</p> <p>Алгоритм руководства/сопровождения группового/индивидуального проекта по тематике курса «Здоровье. Сила. Красота».</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
	ступенях образования		
1.7.	Результаты освоения программы курса «Здоровье, сила, красота» во внеурочной деятельности	Практика, 2 час.	<p>Разработка группового/индивидуального проекта «Как зафиксировать результат обучения по программе «Здоровье-сила-красота».</p> <p>Установить взаимосвязи между возрастными особенностями детей данной возрастной группы и содержанием программы «Здоровье. Сила. Красота» (<i>заполнение таблицы</i>).</p> <p>Методы и инструменты мониторинга, анализа данных и оценивания. Описание не менее 3 измеримых или доступных наблюдению критериев, свидетельствующих о результативности освоения программы обучающимися.</p>
2.	<b>Модуль 2 (вариатив)</b> <b>Формы, методы и средства реализации программы на разных ступенях образования</b>		
2.1.	<b><i>Формы, методы и средства реализации программы на ступени дошкольного образования</i></b>		
2.1.1.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени дошкольного образования (5-6 лет)	<i>Лекция, 1 час.</i>	<p>Психолого-педагогические особенности реализации программы для данной возрастной группы.</p> <p><i>Формы</i> реализации Программы как внешнее выражение содержания определенной ступени образования: беседа, разговор, игра, исследование, наблюдение, проектная деятельность, викторины и конкурсы и др.</p> <p><i>Методы</i> как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач данной ступени образования. Способы повышения мотивации и интереса к освоению программы. Активные методы обучения.</p> <p><i>Средства</i> реализации Программы: учебно-методическое и дидактическое обеспечение; средства визуализации материала; средства фиксации освоения программы и отдельных ее тем.</p> <p>Работа с родителями и ее особенности на данной ступени образования.</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
2.1.2.	Организация игр и образовательных ситуаций, направленных на интеллектуальное развитие дошкольников	<i>Практика, 2 час.</i>	Мастер-класс «Организация игр и образовательных ситуаций, направленных на развитие внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления и речи в дошкольном возрасте». Банк игр для интеллектуального развития.
2.1.3.	Интегративные формы обучения в практике реализации курса «Здоровье. Сила. Красота» (дошкольное образование)	<i>Практика, 1 час.</i>	Групповая/индивидуальная практическая работа по специально разработанным заданиям (инструкциям). На основе интегративных форм обучения <i>разработать сценарии внеурочной деятельности</i> с решением задач двух и более тематических блоков программы, развитием двух и более видов детской деятельности на тему «Хочу быть здоровым».
2.1.4.	Проектная деятельность в практике реализации курса «Здоровье. Сила. Красота» (дошкольное образование)	<i>Практика, 1 час.</i>	Групповая практическая работа ( <i>работа в малых группах, обсуждение и интеграция результатов</i> ). <i>Разработать план работы</i> в рамках проекта по взаимодействию семьи и ДООУ на тему «Здоровый ребенок».
2.1.5.	Поисковая деятельность в практике реализации курса «Здоровье. Сила. Красота» (дошкольное образование)	<i>Практика, 1 час.</i>	Групповая практическая работа «Педагогическая гостиная». Анализ видео материалов проблемных ситуаций, ситуаций экспериментирования и опытов, поисковой работы с дошкольниками.
2.1.6.	Методы и формы работы с дошкольниками, направленные на развитие и поддержку социальной активности ребенка	<i>Практика, 2 час.</i>	Семинар ( <i>фронтальная работа и работа в малых группах</i> ). Использование активных и интерактивных форм и методов (проблемные ситуации, беседа, поисковые задания, задания на самооценку, визуализация правил и др.). Разбор и образовательных ситуаций, направленных на освоение общественных правил, формирование навыков позитивного взаимодействия, участия в общественной жизни и навыков самоорганизации.
2.2.	<b>Формы, методы и средства реализации программы на ступени начального общего образования</b>		

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
2.2.1.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени начального общего образования (1-4 классы)	<i>Лекция, 1 час.</i>	<p>Психолого-педагогические особенности реализации программы в начальной школе. Специфика пособий для учащихся 1 - 4 классов «Здоровье, сила, красота», как содержательная и методическая основа курса внеурочной деятельности младших школьников по программе.</p> <p><i>Формы</i> реализации Программы как внешнее выражение содержания начальной ступени образования: познавательная деятельность; проблемно – ценностное общение; игра; исследование, наблюдение; социальное творчество; проектная деятельность, викторины и конкурсы и др.</p> <p><i>Методы</i> как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач данной ступени образования. Способы повышения мотивации и интереса к освоению программы. Активные методы обучения.</p> <p><i>Средства</i> реализации Программы: интеграция основного и дополнительного образования; учебно-методическое и дидактическое обеспечение; средства визуализации материала; средства фиксации освоения программы и отдельных ее тем. Работа с родителями и ее особенности на данной ступени образования.</p>
2.2.2.	Возрастные и индивидуальные особенности учащихся начальной школы	<i>Практика, 1 час.</i>	<p>Групповая практическая работа (<i>работа в малых группах, обсуждение и интеграция результатов</i>).</p> <p>Заполнение таблицы для установления взаимосвязи между возрастными особенностями детей начального школьного возраста и содержанием программы «Здоровье. Сила. Красота».</p>
2.2.3.	Специфика пособий для учащихся 1 - 4 классов «Здоровье, сила, красота», как содержательная и методическая основа курса внеурочной деятельности младших	<i>Практика, 1 час.</i>	<p>Семинар (<i>фронтальная работа и работа в малых группах</i>).</p> <p>Анализ содержания пособий, коллективное составление аналитической справки, отражающей специфику его аппаратов: текстового, иллюстративного, аппарата ориентировки, аппарата формирования и оценки знаний.</p> <p>Аналитическая справка, раскрывающая образовательные функции пособий «Здоровье, сила, красота» для организации</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
	школьников по программе.		внеурочной деятельности (информационная, организационная, мотивирующая).
2.2.4.	Методика формирования представлений и понятий о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.	<i>Практика, 1 час.</i>	Практическое занятие «Дискуссионная панель». Обсуждаемые вопросы: – выделение основных единиц содержания программы «Здоровье, сила, красота»; – методы формирования представлений и понятий о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников; – моделирование системы формируемых понятий с указанием уровня и способа их формирования.
2.2.5.	Методика формирования поведенческих навыков у младших школьников	<i>Практика, 1 час.</i>	Практическое занятие в формате Workshop ( <i>рабочая мастерская</i> ) Работа в группах по созданию сценариев по формированию поведенческих навыков у младших школьников. Банк сценариев.
2.2.6.	Игра как методическая основа формирования позитивного опыта соблюдения норм и правил здорового образа жизни	<i>Практика, 2 час.</i>	Практическое занятие «Мастерская по моделированию сюжетно-ролевых, имитационных игр и драматизаций для младших школьников по темам программы «Здоровье, сила, красота». Банк игр для формирования позитивного опыта соблюдения норм и правил здорового образа жизни у младших школьников.
2.2.7.	Организация проектной деятельности младших школьников по программе «Здоровье, сила, красота».	<i>Практика, 1 час.</i>	Групповая практическая работа ( <i>работа в малых группах, обсуждение и интеграция результатов</i> ). Построение алгоритма организации проектной деятельности в начальной школе. Коллективная разработка технологической карты внеурочного занятия по организации проектной деятельности по теме «Зачем мыть руки?».
2.3.	<b><i>Формы, методы и средства реализации программы на ступени основного общего образования</i></b>		
2.3.1.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени основного общего образования	<i>Лекция, 1 час.</i>	Психолого-педагогические особенности реализации программы в основной школе. <i>Формы</i> реализации Программы как внешнее выражение содержания основного образования: познавательная деятельность; проблемно – ценностное общение; игра; исследование, наблюдение; социальное творчество; проектная деятельность, викторины и конкурсы и др.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			<p><i>Методы</i> как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач данной ступени образования: интерактивные методы работы; групповая дискуссия; кейс-метод; элементы анкетирования; элементы арт-терапевтических приемов. Способы повышения мотивации и интереса к освоению программы.</p> <p><i>Средства</i> реализации Программы: интеграция основного и дополнительного образования; учебно-методическое и дидактическое обеспечение; средства визуализации материала; средства фиксации освоения программы и отдельных ее тем. Работа с родителями и ее особенности на данной ступени образования.</p>
2.3.2.	Психолого-педагогическое исследование «Типичные психологические особенности и потребности подростков»	<i>Практика, 1 час.</i>	<p>Психолого-педагогический практикум «Типичные психологические особенности и потребности подростков»</p> <p>Этапы:</p> <p>1. Введение. Методика одноразового (срезового) наблюдения: сравнение поведения разных детей (мальчиков и девочек, детей разного возраста, детей – представителей разных культур и пр.) в одних и тех же ситуациях по параметрам в контексте программы «Здоровье. Сила. Красота». Подготовка макетов документов для регистрации результатов наблюдений.</p>
2.3.3.	Психолого-педагогическое исследование «Типичные психологические особенности и потребности подростков»	<i>Практика, 6 час.</i>	<p>Психолого-педагогический практикум «Типичные психологические особенности и потребности подростков»</p> <p>Этапы:</p> <p>2. Проведение наблюдения за подростками. Регистрация результатов.</p> <p>3. Выводы о психологических особенностях детей подросткового возраста (оформленный в виде текста или презентации краткий отчет по результатам наблюдения).</p>
2.4.	<b><i>Формы, методы и средства реализации программы на ступени среднее общего образования</i></b>		
2.4.1.	Формы, методы и средства реализации программы на ступени среднего	<i>Лекция, 1 час.</i>	<p>Психолого-педагогические особенности реализации программы в старшей школе. Модели организации внеурочной деятельности в 10-11 классах.</p>

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
	общего образования (10-11 классы)		<p><i>Формы</i> реализации Программы как внешнее выражение содержания среднего общего образования: проектная, учебно-исследовательская деятельность; индивидуально-групповое сопровождение обучающихся по подготовке к предметным олимпиадам, конкурсам, научно-практическим конференциям; создание портфолио ученика; внеурочные занятия по выбору обучающихся в соответствии с профилем обучения; социальные практики; предметные лаборатории; разработка и защита индивидуального проекта; организация деятельности ученических сообществ</p> <p><i>Методы</i> как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач данной ступени образования. Способы повышения мотивации и интереса к освоению программы. Активные методы обучения.</p> <p><i>Средства</i> реализации Программы: интеграция основного и дополнительного образования; учебно-методическое и дидактическое обеспечение; средства визуализации материала; средства фиксации освоения программы и отдельных ее тем. Работа с родителями и ее особенности на данной ступени образования.</p>
2.4.2.	Направления реализации курса «Здоровье. Сила. Красота» во внеурочной деятельности в старшей школе	<i>Практика, 1 час.</i>	Групповая практическая работа «Мозговой штурм» ( <i>работа в малых группах, обсуждение и интеграция результатов</i> ). Определение задач образовательной работы средствами внеурочной деятельности по всем тематическим линиям курса «Здоровье. Сила. Красота».
2.4.3.	Визуализация содержания курса «Здоровье. Сила. Красота» во внеурочной деятельности в старшей школе	<i>Практика, 2 час.</i>	Групповая практическая работа «Педагогический квест». Исследовательская групповая работа по построению связи слова и визуального представления информации и оптимальному выбору разнообразных видов визуализации при решении педагогических задач, с учетом конкретной образовательной ситуации.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
2.4.4.	Организация различных форм внеурочной деятельности в старшей школе	<i>Практика, 3 час.</i>	Семинар ( <i>фронтальная работа и работа в малых группах</i> ). Постановка задач курса при проведении занятий по всем тематическим линиям программы. Организации различных форм внеурочной деятельности для решения задач программы в интеграции с задачами формирования навыков ЗОЖ.
2.4.5.	Формирование ценностных отношений в курсе «Здоровье, сила, красота».	<i>Практика, 1 час.</i>	Практическое занятие «Дискуссионная панель». Обсуждаемые вопросы: – ценности и ценностные отношения: сходства и различия, траектории развития; – приемы и методы воспитания ценностных отношений подростков к здоровому образу жизни; – развитие суггестивных умений педагогов, навыков доказательства и аргументации.
3.	<b>Итоговая аттестация</b>	Самостоятельная работа, 2 час.	Методическая разработка по внеурочной деятельности учащихся или работы с родителями по тематике программы «Здоровье. Сила. Красота».
		Конференция, 2 час.	Представление и обсуждение методических разработок по внеурочной деятельности учащихся или работы с родителями по тематике программы «Здоровье. Сила. Красота».

### Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в процессе выполнения слушателями системы практических работ.

Результаты практических заданий, выполненных в каждом модуле программы, являются основой для подготовки итоговой работы.

Результат освоения темы определяется тестовым контролем в автоматическом режиме.

#### Примерные вопросы теста:

##### К теме 1.1. Актуальность, цель, особенности программы

1. Базовая цель программы «Здоровье-сила-красота» в отношении ЗОЖ:

- а) формирование культуры ЗОЖ у обучающихся
- б) трансформация нездоровых установок в здоровые
- в) овладение основной терминологией и проблематикой междисциплинарного курса, связанного с ЗОЖ
- г) разгрузка от уроков академической направленности

## **К теме 1.2. Структура программы: принципы цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности программы**

1. В чем заключается принцип цикличности в построение программы «Здоровье-сила-красота»:

**а) программа построена с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся структурных блоков**

б) программа построена как система циклов, где на каждый год обучения приходится отдельный относительно замкнутый цикл, наиболее ориентированный на возрастные потребности обучающихся

в) программа построена как обобщение циклов знаний, изучающийся на традиционных уроках в школе (окружающий мир, биология, обществознание и др.)

г) программа построена таким образом, что в конце обучающийся снова возвращается к вопросам, с которых она была начата, тем самым замыкается цикл

2. Что может быть использовано для опоры на житейский опыт обучающихся в изучении программы «Здоровье-сила-красота»:

**а) опыт общения обучающегося с ровесниками**

б) опыт подростков-героев литературных произведений XX и XXI в.в.

в) опыт в значении эксперимент

г) все перечисленное

3. Какие блоки в программе «Здоровье-сила-красота» повторяются в пособиях для каждого года обучения:

**а) интеллектуальное развитие**

б) развитие навыков

в) отношения с ровесниками

г) ты в школе

4. Какие блоки в программе «Здоровье-сила-красота» повторяются в пособиях для каждого года обучения:

**а) социальное развитие**

б) профилактика зависимостей

в) мой друг компьютер

г) тесты и задачи

## **К теме 1.3. Содержательные (тематические) линии программы**

1. Д.Б. Эльконин и Т.В. Драгунова описали такие виды взрослости у подростков:

**а) интеллектуальная, социальная, атрибутивная**

б) внешняя, внутренняя, смешанная

в) высокая, средняя, низкая

г) просоциальная, асоциальная, антисоциальная.

2. Кто из подростков демонстрирует атрибутивную взрослость?

**а) семиклассница обильно использует косметику, курит, употребляет алкоголь, старается выглядеть старше, чем она есть на самом деле**

б) семиклассница общается с более старшими подростками, интересуется политикой, очень серьезна

в) семиклассница устраивается на работу, чтобы самостоятельно зарабатывать себе на одежду

г) семиклассница часто говорит родителям, что она уже не ребенок

3. Кто из подростков демонстрирует интеллектуальную взрослость?

**а) девятиклассник интересуется историей, отлично учится по этому предмету, посещает дополнительные занятия, самостоятельно изучает дополнительный материал**

б) девятиклассник по тестам интеллекта демонстрирует уровень, превышающий возрастную норму

в) девятиклассник любит говорить со взрослыми

г) девятиклассник способен к участию в научных дискуссиях

4. Что относится к пищевым веществам:

- а) углеводы;
- б) белки;
- в) витамины;
- г) **жиры.**

5. С наибольшими энергозатратами сопряжены все перечисленные виды труда, кроме:

- а) стирки;
- б) бега;
- в) глажения белья;
- г) **чтения;**
- д) землекопных работ.

6. Сколько раз в день правильно принимать пищу:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) **4 и более.**

7. Сколько существует групп продуктов:

- а) 1;
- б) 2;
- в) **6;**
- г) 4.

8. Полезные способы приготовления пищи все, кроме:

- а) Отваривание
- б) тушение
- в) **жарение**
- г) запекание

9. Выберите правильный вариант ответа.

Интеллект – это

- а) **способность человека к познанию, анализу и поиску оптимальных путей решения задач**
- б) совокупность полученного человеком опыта, который он использует в повседневной жизни
- в) индивидуальная особенность отличающая индивидов друг от друга
- г) основная характеристика личности

10. Выберите правильный вариант ответа.

В познавательную сферу входят следующие психические процессы:

- а) **восприятие, мышление, память, воображение, речь, внимание**
- б) произвольность, организация деятельности, развитие крупной и мелкой моторики
- в) наглядно-действенное, наглядно-образное и логическое мышление
- г) экспериментирование, конструирование, моделирование

11. Социальная активность старших дошкольников – это

- а. **реализуемое стремление детей участвовать в доступной общественно значимой деятельности, направленной на решение интересных и близких для них общественных задач при активном взаимодействии с другими людьми.**
- б. реализуемое стремление детей помогать взрослым в выполнении разного вида общественно-полезной деятельности.
- в. реализуемое стремление детей играть и общаться с другими детьми.
- г. знание и применение правил общественного поведения, стремление участвовать в совместных играх с другими детьми.

12. Выберите из списка: к основным направлениям, обеспечивающих социальную активность в дошкольном возрасте относятся:
- а. **освоение правил поведения в общественных местах, навыки позитивного взаимодействия, участие в общественной деятельности; навыки самоорганизации;**
  - б. навыки позитивного взаимодействия, навыки самоорганизации, знание правил поведения;
  - в. навыки позитивного взаимодействия, навыки самоорганизации, интеллектуального развитие;
  - г. освоение правил поведения в общественных местах, навыки позитивного взаимодействия, знание распорядка дня; уважение ко взрослым.

#### **К теме 1.4. Условия реализации программы**

1. Изучение курса «Здоровье-сила-красота» должно быть для обучающихся:
- а) **добровольным**
  - б) обязательным
  - в) реализованным на классных часах
  - г) дистанционным
2. Содержанием профессиональной этики является:
- а) **моральная ответственность профессионала**
  - б) юридическая ответственность профессионала
  - в) и моральная, и юридическая ответственность профессионала
  - г) соблюдение норм этикета
3. Отметьте направления работы с программой «Здоровье-сила-красота», где соблюдение профессиональной этики является обязательным:
- а) групповые дискуссии
  - б) рисуночные задания
  - в) практикумы
  - г) **все перечисленное**
4. Безоценочность в работе с программой «Здоровье-сила-красота» выражается в:
- а) недопустимости выражения собственных эмоций и переживаний педагога
  - б) запрете на произнесение прямых оценок действий или мыслей обучающегося
  - в) отсутствие отметок
  - г) **внимательный нейтралитет, ненавязывание собственной позиции обучающемуся**
5. Беспристрастность в работе с программой «Здоровье-сила-красота» означает, что педагог:
- а) **не допускает влияния положительного или отрицательного отношения к обучающемуся на работу с ним и выводы о нем**
  - б) не допускает мимических проявлений отношения к обучающемуся
  - в) не допускает вербальных оценок обучающегося
  - г) все перечисленное

#### **К теме 1.5. Целевые группы и их особенности**

1. Каким образом возраст обучающихся учитывается в построении и реализации программы «Здоровье-сила-красота»:
- а) **содержание и форма заданий ориентированы на психологическую специфику группы обучающихся**
  - б) из содержания программы исключены вопросы, не связанные с возрастом обучающихся
  - в) форма заданий ориентирована на низкую возрастную норму для обеспечения психологически безопасного обучения детей с ОВЗ
  - г) возраст обучающихся не играет роли

2. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать слабоуспевающим и незамотивированным обучающимся:

**а) опыт успеха в обучении**

*б) высокие оценки*

*в) развитие произвольности психических процессов*

*г) все перечисленное*

3. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать слабоуспевающим и незамотивированным обучающимся:

**а) развитие общеучебных навыков на материале заданий программы**

*б) развитие памяти и внимания*

*в) развитие учебной мотивации*

*г) все перечисленное*

4. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать эмоционально неблагополучным и невротизированным обучающимся:

**а) аналог психологической поддержки от поддерживающего взрослого-консультанта**

*б) снятие невротических симптомов*

*в) новый социальный опыт*

*г) все перечисленное*

5. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать социально запущенным и девиантным обучающимся:

**а) пропаганду социально, физически и психологически здорового образа жизни**

*б) новые нравственные ориентиры*

*в) повышение юридической грамотности и как следствие законопослушности*

*г) все перечисленное*

6. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать высокомотивированным обучающимся:

**а) материал для проектной работы и более полной самореализации в обучении**

*б) опыт успеха в обучении*

*в) средство для тренировки социальных навыков*

*г) все перечисленное*

7. Программа «Здоровье-сила-красота» может дать обучающимся с ОВЗ:

**а) понимание ресурсов для повышения качества жизни и состояния здоровья**

*б) физическое здоровье*

*в) психическое здоровье*

*г) все перечисленное*

### **К теме 1.6. Результаты освоения программы**

1. В результате освоения программы «Здоровье-сила-красота» можно ожидать, что обучающиеся:

**а) приобретут новые компетенции в области самопонимания и работы над собой**

*б) станут сильнее, красивее, здоровее*

*в) откажутся от вредных привычек и зависимостей*

*г) все перечисленное*

### **К теме 2.3. Формы, методы и средства реализации программы на ступени основного общего образования (5-7 классы)**

1. Выберите формы реализации программы «Здоровье-сила-красота» для обучающихся 5 – 7 классов:

**а) групповая дискуссия**

*б) лекция*

*в) соревнование*

*г) тестирование*

2. Выберите методы реализации программы «Здоровье-сила-красота» для обучающихся 5 – 7 классов:

- а) метод кейсов*
- б) метод самонаблюдения и самоанализа*
- в) метод дискуссии*
- г) все перечисленное*

### **Примеры заданий для практической работы:**

#### **К теме «Социальная активность»**

##### **Тема практической работы «Наблюдение за поведением подростка»**

###### **Задание:**

1. Выберите подростка, за поведением которого вы сможете наблюдать регулярно или которого вы хорошо знаете.
2. Повторите теоретический материал, посвященный типичным возрастным особенностям подростков.
3. Зафиксируйте в поведении наблюдаемого подростка минимум по два проявления:
  - типичного подросткового отношения к ровесникам;
  - типичного подросткового отношения к взрослым;
  - подростковых интересов;
  - манеры поведения, характерной для подростков;
  - способов оформления имиджа, характерных для подростков.
4. По результатам наблюдения подготовьте краткий отчет в форме текста (не более 2 страниц, шрифт Times New Roman, 14, полуторный интервал) или презентации (не более 7 слайдов).
5. В отчете отразите: пол и возраст подростка (анкетные данные в целях соблюдения конфиденциальности не приводите); сведения о семье (полная / неполная, сколько детей, насколько, по вашим наблюдениям, родители вовлечены в школьную жизнь и воспитание подростка); сведения об образовании (в каком классе учится, уровень успеваемости); о текущих отношениях в классе (популярен; средняя статусная позиция; ограниченный круг общения; в классе не общается; отвергаемый; подвергается буллингу); о хобби, если таковые имеются; данные наблюдения; вывод о выраженности типичных черт подросткового возраста (ярко выражены; выражены в отдельных сферах; не выражены).
6. Сформулируйте 2-3 рекомендации по учету возрастно-психологических особенностей подростка в педагогической работе с ним.

#### **К теме «Познавательная активность»**

##### **Тема практической работы «Анализ препятствий к развитию и реализации способностей подростка в обучении»**

###### **Задание:**

1. Выберите подростка или группу (класс), которых будете анализировать. Выбирайте подростка или группу (класс), имеющего достаточно выраженные сложности в обучении.
2. Повторите теоретический материал, посвященный познавательным способностям, достижениям и препятствиям для реализации способностей школьника в образовательном процессе.
3. Определите путем анализа опыта своей работы с подростком (группой, классом), симптомы какого из затруднений они демонстрируют: сопротивления, тревожности, школьной скуки, педагогической запущенности. Возможно, вы диагностируете наличие нескольких типов трудностей.
4. Сформулируйте аргументированный вывод о типе трудности. В качестве аргументов используйте известные вам из работы с подростком или группой (классом) вероятные

причины, затрудняющие реализацию его способностей в обучении, и конкретные проявления (симптомы) выявленного психологического препятствия.

5. Оформите результаты анализа в краткую письменную работу (не более 3 страниц шрифт Times New Roman, 14, полуторный интервал). Не указывайте в тексте работы анкетные данные подростка или верное название группы (класса), укажите только возраст, пол, параллель, особенности учебной программы (традиционная, лицейская, коррекционная и проч.).

### **К теме «Результаты освоения программы»**

#### **Тема практической работы: Проект «Критерии эффективности освоения программы «Здоровье-сила-красота» обучающимися»**

##### **Задание:**

1. Повторите теоретический материал по разделу о результатах освоения программы.
2. Выберите на основании собственного педагогического опыта два наиболее важных, с вашей точки зрения, заявленных в программе результата ее освоения для обучающихся.
3. Сформулируйте аргументы высокой значимости этих результатов. Подумайте, какие критерии могут говорить:

а) о достижении каждого из этих двух результатов обучающимися

б) о недостижении каждого из этих двух результатов обучающимися.

Найдите способ, позволяющий выявить наличие этих критериев. Это может быть наблюдение (тогда опишите внешние признаки, на которые можно опираться для констатации критерия), анкетирование (предложите собственную или готовую анкету), кейс-задания (сформулируйте кейсы) и проч.

4. Оформите работу, отразите в ней важнейшие с вашей точки зрения возможные результаты освоения программы, критерии их достижения и недостижения, инструменты оценки. Должно быть в совокупности описано не менее трех критериев, для каждого из которых дан инструмент для оценки. Оформите в виде текста (не более 5 страниц шрифт Times New Roman, 14, полуторный интервал) или презентации (не более 12 слайдов).

*Работа может быть выполнена индивидуально или в микро-группах (не более 4 человек).*

*В случае работы в группах количество обсуждаемых результатов и критериев увеличивается пропорционально количеству участников группы (например, для группы из 3 человек – не менее 6 результатов, не менее 9 критериев).*

### **Тема практической работы « Система оценивания результатов внеурочной деятельности»**

**Задание:** на основе материалов лекций заполните таблицу.

Планируемые результаты внеурочной деятельности	Система оценивания	Формы оценивания	Методы оценивания

Ключи:

Планируемые результаты внеурочной деятельности	Система оценивания	Формы оценивания	Методы оценивания
личностные	Критериальная,	Утренники, тематические вечера, фестивали	Портфолио, наблюдение
метапредметные	Критериальная,	Решение нестандартных (типовых) задач	самонаблюдение, самоанализ. самооценка
предметные	Критериальная,	Викторины, олимпиады, КВН, конкурсы, тесты	диспуты, дискуссии, деловые и сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, диагностические задачи

### К теме «Формы, методы и средства реализации программы на ступени основного общего образования (5-7 классы)»

#### Тема практической работы «Выбор формы, методов и средств реализации программы»

**Задание:** выполните это задание для разделов «Социальное развитие» и «Познавательное развитие».

- Внимательно просмотрите рабочие тетради для обучающихся.
- Выберите задания, которые предназначены для разных форм работы:
  - не менее двух заданий для групповых дискуссий
  - не менее трех кейс-заданий
  - не менее трех заданий, построенных по типу анкеты / теста
  - не менее двух заданий, использующих элементы арт-терапевтического подхода.
- Про каждый тип задания продумайте:
  - в ответ на какие события в жизни подростков их можно применять
  - для какой категории обучающихся больше подходит: для слабоуспевающих, высокомотивированных, девиантных, эмоционально неблагополучных, имеющих ОВЗ, нормотипических и др. – и почему
  - в работе с каким подростком / классом (группой) может оказать помощь педагогу и почему.

4. Результаты оформите в таблицу:

Тип задания	Название задания, страница в тетради	Для какой категории обучающихся подходит и почему	В работе с кем может оказать помощь педагогу (*указывайте только инициалы и возраст подростка и только параллель класса)
Групповая дискуссия			
Групповая дискуссия			
Кейс			
Кейс			
Кейс			
Анкета / тест			
Анкета / тест			
Анкета / тест			
Арт-задание			

Арт-задание			
-------------	--	--	--

### 3.1.1. Рекомендации по организации работы:

Рекомендации:

- слушателям курсов в начале обучения объявляется задание по выполнению итоговой работы и требования к ее оформлению и представлению. Подобный подход позволяет приступить к осмыслению итоговой работы в контексте всей последующей курсовой деятельности;

теоретические темы программы представлены лекционным материалом: очные в аудитории и заочные – видеолекции на платформе дистанционного обучения;

- контроль знаний
- практические задания носят практико-ориентированный характер, каждое задание направлено на решение конкретных методических задач, в результате выполнения задания слушатели получают конкретный «продукт», который могут использовать в своей профессиональной деятельности;

- результаты выполнения практических заданий являются основой для разработки итоговой работы, так как позволяют выявить проблемные зоны и точки роста конкретной образовательной организации;

- выполненные практические задания оцениваются (*текущий контроль*), итоговая оценка для получения зачета (*промежуточный контроль*) формируется в результате рейтинговой системы оценки:

*3 балла – задание выполнено*

*2 балла – задание выполнено с небольшими недочетами, замечаниями*

*1 балл – задание выполнено не полностью*

*0 – задание не выполнено*

Рейтинговая системы оценки:

*Сумма баллов  $\Sigma=N$*

*Не допускается к итоговой аттестации, если  $\Sigma \leq 60\%N$*

*Не допускается к итоговой аттестации, если есть 0*

- практико-ориентированная направленность практической работы, представлена тем, что по окончании курсов слушатели получают материалы, которые могут использовать в своей профессиональной деятельности.

## 3.2. Итоговая аттестация

### 3.2.1. Требования к итоговой аттестации выпускника дополнительной профессиональной «Курс «Здоровье. Сила. Красота» для внеурочной деятельности в образовательной организации»

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно освоившие программу обучения (по итогам текущего и промежуточного контроля).

Итоговая аттестация заключается в создании и представлении методической разработки по внеурочной деятельности учащихся или работы с родителями по тематике программы «Здоровье. Сила. Красота».

Цель итоговой аттестации – демонстрация и оценка достижений и подведение итогов обучения педагогов, определение перспектив использования результатов обучения в профессиональной деятельности, а также представление и популяризация педагогического опыта работников дошкольного образования; мотивация педагогов к научно-методической и инновационной деятельности.

Итоговая аттестация не может быть заменена оценкой уровня знаний на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации слушателей.

Методическая разработка – это работа, представляющая опыт профессиональной деятельности педагога, который может быть использован в практической работе участниками образовательного сообщества педагогов по внеурочной деятельности. Это позволяет педагогическим работникам осмыслить, обобщить и систематизировать свой опыт, представить свои предложения по совершенствованию образовательного процесса.

Методическая разработка создается слушателями с целью отработки и закрепления навыков, полученных во время обучения по программе «Реализация курса «Здоровье. Сила. Красота» в образовательной организации».

При разработке итоговой работы применяются на практике те знания, методики, приемы и технологии, которые были изучены во время обучения.

Тематика материалов не ограничивается, однако материалы должны иметь методический характер и соответствовать содержанию курса «Здоровье. Сила. Красота», соответствовать требованиям ФГОС и не противоречить законодательству Российской Федерации.

### **Требования к содержанию и оформлению итоговой работы**

Структура методической разработки:

- Аннотация
- Введение
- Основная часть
- Заключение
- Список использованных источников
- Приложения

Представленная методическая разработка должна быть оформлена с учетом требований и правил оформления работ данного уровня (ГОСТ 7.32-2001) и стандартом Электронные издания (ГОСТ Р 7.0.83-2012).

Авторские права на материалы сохраняются за слушателями. Ответственность за соблюдение авторских прав третьих лиц несут авторы работ (ст. 1301, «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть четвертая)» от 18.12.2006 № 230-ФЗ (ред. от 28.11.2015, с изм. от 30.12.2015)).

### **Критерии оценки итоговой работы**

- Наличие четко сформулированной цели и задач, работающих на достижение цели.
- Методическое обоснование темы.
- Соответствие содержания сформулированной теме, поставленной цели и задачам, логичность работы, анализ и внедрение результатов работы в своей практике, соответствие требованиям ФГОС.
- Соответствие применяемых форм работы поставленным задачам, использование способов, методов и технологий, обеспечивающих эффективность и мотивацию обучающихся на данной ступени образования.
- Грамотное и эргономичное оформление (материалы оформлены в соответствии с требованиями, в работе отсутствуют орфографические ошибки, соблюдается качество технического исполнения: работа отформатирована в соответствии с ГОСТ, содержатся корректно работающие ссылки, оптимизированная графика и т.п.).
- Соблюдение авторских прав (корректность в использовании авторских материалов, наличие списка используемых ресурсов, соблюдение правил цитирования).
- Возможность распространения и внедрения.

По окончании курсов каждый слушатель получает пакет материалов, в т. ч. включающий все итоговые работы.

Форма проведения итоговой аттестации: конференция.

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Приказ Минздравсоцразвития России от 2 августа 2010 г. № 593 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания»;
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
3. Федеральные государственные образовательные стандарты всех уровней общего образования.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### Учебно-методическая литература

##### Основная литература:

1. Здоровье. Сила. Красота. 5-6 лет. Серия: Школа здоровья: учебное пособие / под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2018. – 128 с.
2. Здоровье. Сила. Красота. 1-4 классы. Серия: Школа здоровья: учебное пособие / под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2018. – 160 с.
3. Здоровье. Сила. Красота. 5-6 классы. Серия: Школа здоровья: учебное пособие / под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2018. – 160 с.
4. Здоровье. Сила. Красота. 7-9 классы. Серия: Школа здоровья: учебное пособие / под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2018. – 160 с.
5. Здоровье. Сила. Красота. 10-11 классы. Серия: Школа здоровья: учебное пособие / под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2018. – 160 с.

##### Дополнительная литература:

1. Барановский А. Ю., Назаренко Л. И. Основы питания россиян: Справочник. — СПб.: Питер, 2007. — 528 с.
2. Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.: Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013 — 464 с.: ил.
3. Марфенин Н. Н. Устойчивое развитие человечества: Учебник. — М.: Изд-во МГУ, 2006. — 624 с.
4. Млодик И.Ю. Современные дети и их несовременные родители, или о том, в чем так непросто признаться. / И.Ю. Млодик. – Москва : Генезис, 2013. – 232 с.
5. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни / В.О. Морозов. – М.: Флинта, 2015. – 214 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72665>
6. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л.Ф. Обухова. – Москва : Высшее образование : МГППУ, 2010. – 460 с. – (Основы наук).
7. Онищенко Г. Г. Основные направления реализации "Концепции государственной политики в области здорового питания населения", Федеральный и ре-гиональный уровни. Материалы VII Всероссийского конгресса "здоровое питание населения России". — М., 2003, 393 с.
8. Основные принципы питания детей и подростков; Медицина - Москва, 2015. - 248 с.
9. Смирнова, Е.О. Детская психология. Учебник. ФГОС / Смирнова Е.О. – 4-е издание. – Москва : КНОРУС, 2016. – 280 с.

10. Совместная деятельность взрослых и детей: Основные формы / О.В. Акулова, А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Гризик [и др.]. – Москва : Просвещение, 2013 – 205 с. – (Успех).
11. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб.пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. – 636
12. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология. 3-е изд., пер. и доп. (Учебник и практикум для академического бакалавриата, гриф) / И.В. Шаповаленко. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 576 С.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.1](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1)
3. Издательство «Просвещение» [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
4. Платформа открытых данных (Министерства культуры РФ) <http://opendata.mkrf.ru/>
5. Сайт Федерального государственного образовательного стандарта <http://минобрнауки.рф/документы/336>
6. Университета детства <http://doshkolka.rybakovfond.ru/4d>
7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

### **Для очной части обучения:**

- Компьютерные и технические средства обучения для работы с презентационными материалами, документами и материалами в электронном виде: мультимедийная установка, экран, компьютер с выходом в Интернет.
- Аудитории для проведения фронтальной и групповой работы.

### **Самостоятельная работа на платформе дистанционного обучения:**

#### *Технические требования:*

Для наиболее комфортной работы на сайте дистанционного обучения для работы с материалами курса (в роли учащегося) необходимо пользоваться операционными системами и браузерами:

Операционные системы: Windows (7, 8, 10), Mac OS

Браузеры: [Chrome](#) (кроме версии 53), [Safari](#), [Mozilla Firefox](#)

Рекомендуемая скорость интернет-соединения для просмотра видео: от 3 мбит/сек.