

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»  
Директор школы  Иванова Е.Е.  
Приказ № 144 от «31» 08. 2018 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Школа ЗОЖ»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
3 класс

Составитель: Алисова О.Н.  
учитель физической культуры.

2018-2019 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» для 3 класса на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы внеурочной деятельности «ЗОЖ» Г.И. Беркутовой, Т.И. Пантелеевой, Н.А. Однокозовой, Е.Б.Ракитянской.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2018-2019 учебный год).

### **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** изучения курса «Школа ЗОЖ» является формирование следующих умений:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- Объяснять позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить, как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Школа ЗОЖ» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Выразительно читать и пересказывать текст.

## **2. Содержание учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

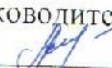
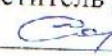
Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа ЗОЖ», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Формы проведения занятий:**

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во Часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1ч.
2	Учимся думать.	1ч.
3	Спешите делать добро.	1ч.
4	Поможет ли нам обман.	1ч.
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1ч.
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1ч.
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1ч.
8	Все ли желания выполнимы.	1ч.
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1ч.
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2ч.
12	Я принимаю подарок.	1ч.
13	Я дарю подарки.	1ч.
14	Наказание.	1ч.
15	Одежда.	1ч.
16	Ответственное поведение.	1ч.
17	Боль.	1ч.
18	Сервировка стола.	1ч.
19	Правила поведения за столом.	1ч.
20	Ты идешь в гости.	1ч.
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1ч.
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1ч.
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1ч.
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1ч.
25	Помоги себе сам.	1ч.
26	Умей организовать свой досуг.	1ч.
27	Что такое дружба.	1ч.
28	Кто может считаться настоящим другом.	1ч.
29	Как доставить родителям радость.	1ч.
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1ч.
31	Спешите делать добро.	1ч.
32	Огонек здоровья.	1ч.
33	Путешествие в страну здоровья.	1ч.
34	Культура здорового образа жизни.	1ч.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

<p>«Согласовано»  Руководитель ШМО   Швага Л.Н.  Протокол № 1 от  « 30 » августа 2018г.</p>	<p>«Согласовано»  Заместитель директора школы по  ВР  Соловьева И.В.  « 31 » августа 2018г.</p>
--	--

Проштуровано, пролугмеровано и скреплено  
печатью на 4 листах.  
Директор МБОУ «Детурновская средняя школа»:  
Е.Е.Иванова

