

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»
Директор школы _____ Иванова Е.Е.
Приказ: № 123 от 08.08.2019 2019 г.



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

Составитель: Алисова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» для 1 класса на 2019 -2020 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы Г.И. Беркутовой, Т.И. Пантелеевой, Н.А. Однокозовой.

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели, что соответствует годовому календарному графику школы на 2019 -2020 учебный год).

1 Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Ученик научится

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

—Ученик получит возможность научиться

- 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.

• Метапредметные результаты

• Ученик научится

- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

• Ученик получит возможность научиться

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

2 . Содержание курса

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«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 и виды деятельности

-чтение стихов, рассказов:

постановка драматических сценок

выполнение физических упражнений,упражнений на релаксацию,концентрацию

программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Школа ЗОЖ» состоит из четырёх частей:

«Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

3 . Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Советы доктора Воды.	5
1	Подвижные игры	1
2	Друзья Вода и Мыло.	
3	Глаза – главные помощники человека.	
4	Подвижные игры	
5	Чтобы уши слышали.	
6	Почему болят зубы.	1
	Надёжная защита организма	6
7	Чтобы зубы были здоровыми.	
8	Как сохранить улыбку красивой.	
9	Подвижные игры	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	2

12	Надёжная защита организма	
13	Если кожа повреждена	
14	Подвижные игры	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Здоровая пища для всей семьи	
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21		1
22	Я - ученик	
23	Вредные привычки	1
24		
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Осанка – стройная спина	
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила безопасности на воде	1
30	Подвижные игры	2
31		
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2
33		

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Швага</i> Швага Л.Н. Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР <i>Соловьева</i> Соловьева И.В. « 30 » августа 2019 г.</p>
--	---

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
на 4 листах.

Директор МБОУ «Легуновская средняя школа»

Е.Е. Иванова.

