


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»  
Директор школы  Иванова Е.Е.  
Приказ № 86 от «25» 08.2020 г.



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

Составитель: Швага Любовь Николаевна,  
учитель физической культуры.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа по курсу «Школа ЗОЖ» для 4 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального 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 начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 рабочие недели с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Школа ЗОЖ » отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### Формы проведения занятий и виды деятельности:

- 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	Что такое здоровье?	1ч.
2	Что такое эмоции?	1ч.
3	Чувства и поступки	1ч.
4	Стресс	1ч.
5	Учимся думать и действовать	1ч.
6	Учимся находить причину и последствия событий	1ч.
7	Умей выбирать	1ч.
8	Принимаю решение	1ч.
9	Я отвечаю за свои решения	1ч.
10	Что мы знаем о курении	1ч.
11	Зависимость	1ч.
12	Умей сказать НЕТ	1ч.
13	Как сказать НЕТ	1ч.
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1ч.
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1ч.
16	Волевое поведение	1ч.
17	Алкоголь	1ч.
18	Алкоголь – ошибка	1ч.
19	Алкоголь – сделай выбор	1ч.
20	Наркотик	1ч.
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1ч.
22	Мальчишки и девчонки	1ч.
23	Моя семья	1ч.
24	Дружба	1ч.
25	День здоровья	1ч.
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1ч.
27	Я выбираю кашу	1ч.
28	Чистота и здоровье	1ч.
29	Откуда берутся грязнули?	1ч.
30	Чистота и порядок	1ч.

31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1ч.
32	КВН «Наше здоровье»	1ч.
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1ч.
34	Будьте здоровы! Подведение итогов года.	1ч.

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Л.Н. Швагаа</i> Швагаа Л.Н. « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР <i>И.В. Соловьёва</i> Соловьёва И.В. « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020 г.</p>
---	--

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью  
на 8 листк.  
Директор МБОУ «Легуновская средняя школа»  
Е.Е. Иванова.

