

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования Косинского муниципального округа
Пермского края
МБОУ Левичанская ООШ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №6 от
30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР

Яковкина Т.И.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Федосеева В.А.

Приказ № 37/ОД от
1 сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Школа ЗОЖ»
для 4 класса

Левичи 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Школа ЗОЖ» для 4 класса на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения Левичанская ООШ на изучение внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 рабочие недели).

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 с 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 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, концентрации внимания, развитие воображения.

1. Тематическое планирование

Название темы	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности	Кол-во часов
Введение «Вот мы и в школе».		4
«Здоровье и здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Работа с пословицами.	1
Правила личной гигиены.	Беседа. Практикум. Составление памятки.	1
Физическая активность и здоровье.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1
Как познать себя.	Познавательная беседа. Практическая работа.	1
Питание и здоровье		5
Питание -необходимое условие для жизни человека.	Познавательная беседа.	1
Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр презентации. Обсуждение.	1
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1
Секреты здорового питания. Рацион питания.	Занятие-практикум «Составление меню».	1
«Богатырская силушка».	Практическая работа. Конкурсы.	1
Моё здоровье в моих руках		7
Домашняя аптечка.	Познавательная беседа. Работа с загадками.	1
«Мы за здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.	1
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Занятие-практикум. Дискуссия.	1
«Береги зрение смолоду».	Занятие-практикум. Составление памятки.	1
Как избежать искривления	Познавательная беседа. Советы	1

позвоночника.	докторов.	
Отдых для здоровья.	Занятие-практикум. Правила.	1
Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Просмотр ролика. Обсуждение.	1
Я в школе и дома		6
«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	Занятие-практикум. Составление режима дня.	1
«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе.	1
Что такое дружба? Как дружить в школе?	Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе.	1
«Спеши делать добро».	Просмотр ролика. Обсуждение.	1
Мода и школьные будни.	Занятие- практикум. Дискуссия.	1
Делу время , потехе час.	Беседа. Дискуссия.	1
Чтоб забыть про докторов		4
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	Просмотр видеоролика. Практические советы.	1
День здоровья «За здоровый образ жизни».	Занятие-практикум.	1
Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	Инсценировка.	1
«Разговор о правильном питании» .	Разговор за круглым столом.	1
Я и моё ближайшее окружение		4
Размышление о жизненном опыте.	Беседа-размышление.	1
Вредные привычки и их профилактика.	Беседа. Выполнение рисунков.	1
Школа и моё настроение.	Занятие-диалог.	1
В мире интересного.	Просмотр видеофильма. Обсуждение.	1
«Вот и стали мы на год взрослей»		4
Я и опасность.	Просмотр видеофрагментов. Обсуждение.	1
Игра «Мой горизонт».	Занятие-практикум. Игра.	1
Гордо реет флаг здоровья.	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.	1
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Диагностика.	1

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
на 8 листах.
Директор МБОУ «Степновская средняя школа»
И. Е. Иванова.

