

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УСТЬ-ОРДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2 ИМ. И.В.БАЛДЫНОВА

669001, п. Усть-Ордынский, ул.Ленина, 1, тел. (39541) 3-15-05

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов



Т.С.Бубеева

Протокол № 1

«28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Т.И.Баршувца

«29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ № 2



/Л.А.Ихинуров/

Приказ № 148

«30» августа 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«По тропе здоровья»
для 1-4 классов**

Разработчики программы: Дамбаева Л.Б. учитель начальных классов высшей

квалификационной категории,

Ангараева А.С. учитель начальных классов первой

квалификационной категории.

п. Усть-Ордынский, 2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности МОУ Усть-Ордынская СОШ №2 им.И.В.Балдынова, методической темы школы «Повышение качества образовательного процесса через освоение системно-деятельностного подхода в обучении, воспитании и развитии обучающихся». В основу рабочей программы положена: работа по учебно-методическому комплексу «Здоровейка» по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, Пряникова М.Г., 2011г, «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы», Обухова Л.А, Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Москва, «ВАКО», 2013г.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «По тропе здоровья» рассчитана **на 1 учебный час в неделю**: I класс – 33 часа, II – IV классы – 34 часа.

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Планируемые результаты

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;

- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

После окончания **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

После окончания **III года обучения** учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

После окончания **IV года обучения** учащиеся должны

Знать:

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;

- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 21 ч.:

I класс – 6ч. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

IV класс – 5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – 28 ч.: «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

I класс – 9ч, II класс – 5ч, III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии – 15 ч.:

I класс – 3ч «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

II класс – 4ч. «Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе».

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

IV класс – 4ч «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры – 10 ч.

I класс – 5ч, II класс – 3ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 9 ч.:

I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

II класс – 2ч «Я здоровье береге, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»

III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминаю»

IV класс – 2ч Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры – 12ч.: Шашки, шахматы, настольный теннис.

I класс – 3ч, II класс – 2ч, III класс – 3ч, IV класс – 2ч

Спортивные игры – 6ч.: «Учимся играть в футбол, волейбол»

II класс – 3ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Занятия в спортивном зале – 5ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Спортивные соревнования – 10 ч.: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

I класс – 2ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 2ч

Труд и спорт – 2 ч.: Лепка, оформление снежных фигур

III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Катание на лыжах и коньках – 11 ч.

I класс – 1ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 4ч

Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс

Родительское собрание – 4 ч.

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Тематическое планирование по программе

«По тропе здоровья»

1 класс – 33 часа

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	1	https://multiurok.ru/blog/klassnyi-chas-v-1-klassie-pravila-poviedeniia-v-shkolie.html
2	«Увернись от мяча»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/12/28/podvizhnye-igry-v-pervom-klasse
3	«Твой новый режим дня»	Беседа	1	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
4	«Вороны и воробьи»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html
5	«Красота осенней природы».	Экскурсия в осенний лес.	1	
6	Разучивание подвижных игр.	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	https://урок.рф/library/«podvizhnie_igry»_metodicheskoe_posobie__dlya_uchitelej_170141.html

7	«Волшебница Гигиена»	Внеклассное мероприятие	1	https://pedsovet.su/load/241-1-0-4206
8	«Паровозик» «Увернись от мяча»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
9	Шашки, шахматы	Знакомство с настольными играми.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
10	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html
11	«Сменная обувь. Зачем она?»	Беседа	1	https://videouroki.net/razrabotki/proekt-dlya-nachalnykh-klassov-azbuka-zdorovya-ili-zachem-nuzhna-smennaya-obuv.html
12	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klass-v-zale-i-na-svnzhem-vozduhe-715898.html
13	«Учимся не болеть»	Беседа. Час здоровья.	1	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
14	Шашки, шахматы	Настольные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
15	«Первые снежки»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/12/12/zimnie-igry-dlya-

				mladshih-shkolnikov
16	Весёлые старты	Спортивные соревнования	1	https://urok.1sept.ru/articles/417724
17	Строим снежную крепость	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/07/19/sportivno-razvlekatelnoe-meropriyatie-dlya
18	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/12/12/zimnie-igry-dlya-mladshih-shkolnikov
19	Эстафета на санках.	Спортивные соревнования	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-zimoi-na-svezhem-vozdukhe-2.html
20	«Красота зимней природы»	Зимняя экскурсия.	1	
21	«Полезьа и вред воды»	Беседа	1	https://multiurok.ru/files/proekt-rol-vody-v-zhizni-cheloveka.html
22	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://detki.guru/otdyh/razvlekat-ig/zimnie-zabavy-60-igr.html
23	«Первые шаги»	Лыжная прогулка.	1	https://videouroki.net/razrabotki/eliectronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-potiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
24	Разучивание подвижных игр.	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
25	Разучивание подвижных игр.	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-vozdukhe-dlia-uchenikov-nachaln.html

26	«Звонкий мяч»	Подвижные игры и упражнения с мячами.	1	https://azbyka.ru/deti/podvizhnye-igry-na-vozduhe
27	«В гости к берёзкам».	Динамическая прогулка.	1	https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozdukhe.html
28	Шашки, шахматы	Настольные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
29	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	Беседа	1	https://multiurok.ru/files/o-polze-pitaniia-shkolnika-v-nachalnykh-klassakh.html
30	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	Проведение внеклассного мероприятия	1	https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-na-ekologichieskuiu-tiemu-zdorovaia.html
31	Наблюдения за весенними изменениями в природе.	Экскурсия в весенний лес.	1	
32	Подвижные игры на берегу реки.	Динамическая прогулка на водоём.	1	https://ideas-4life.ru/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe-dlya-detej-podrostkov-i-aktivnoj-kompanii/
33	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	Родительское собрание	1	https://infourok.ru/itogovoe-roditelskoe-sobranie-v-1-klasse-zdravstvuj-letu-do-svidaniya-pervyj-klass-5200876.html

Тематическое планирование по программе

«По тропе здоровья»

2 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	« Режим дня »	Беседа	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/05/25/rezhim-dnya-dlya-uchenika-nachalnoy-shkoly
2	Учимся играть в волейбол.	Спортивные игры.	1	http://festival.1september.ru/articles/650949/
3	«Красота осенней природы».	Экскурсия в осенний лес.	1	
4	Учимся играть в волейбол.	Спортивные игры.	1	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
5	«Учимся играть в футбол»	Занятие на футбольном поле	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/ Урок и футбола: часть 1,2 (видео уроки)
6	«Белые медведи»	Подвижные игры на свежем	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-

	«Донести рыбку»	воздухе.		igry-na-svezhem-vozdruhe-dlja-mladshih-klasov.html
7	«Белые медведи» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://uchitelya.com/fizkultura/128388-podvizhnye-igry-na-urokah-fizkultury-1-4-klass.html
8	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Внеклассное мероприятие	1	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
9	«Осторожно – тонкий лёд!»	Экскурсия на водоём	1	https://infourok.ru/sbornik-vneklassnih-meropriyatij-azbuka-zdorovya-klassi-1755584.html
10	«Веселая скакалка»	Подвижные игры и упражнения со скакалками	1	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-4.html
11	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
12	«Уроки безопасности пешехода».	Внеклассное мероприятие	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2022/05/20/elektronnye-resursy-dlya
13	Весёлые старты	Спортивные соревнования	1	https://multiurok.ru/files/vesiolye-starty-1-4-klassy.html
14	Строим снежную крепость	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/07/19/sportivno-razvlekatelnoe-meropriatie-dlya

15	«Смешное и поучительное»	Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков.	1	https://www.youtube.com/c/smeshariki
16	Эстафета на санках.	Спортивные соревнования	1	https://multiurok.ru/files/sanki-liedianki-sportivnyie-estafiety.html
17	Зимние забавы	Зимняя экскурсия.	1	
18	«Страна Болючка»	Беседа – игра. Выставка рисунков.	1	https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-ya-rastu-zdorovoy-2647704.html
19	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://mdou26.smoladmin.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=42&Itemid=43
20	Разминка на катке.	Упражнения и игры на хоккейной коробке	1	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-shkolniy-katok-2311857.html
21	«Скользкая лыжня»	Лыжная прогулка.	1	https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-potiemie-lyzhnaia-podgotovka.html
22	«Скользкая лыжня»	Лыжная прогулка	1	https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-potiemie-lyzhnaia-podgotovka.html
23	Скольжение на коньках	Упражнения и игры на хоккейной коробке	1	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-shkolniy-katok-2311857.html
24	Шашки, шахматы	Настольные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg

25	Катание на санках, лыжах, коньках	«День Здоровья»	1	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-shkolnyy-katok-2311857.html
26	Разучивание подвижных игр	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	1	http://school2bug.ucoz.ru/load/stati_i_doklady/igry_na_svezhem_vozdukhe_dlja_nachalnykh_klassov/5-1-0-18
27	«Я и мои привычки»	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-elektronnogo-obrazovatel'nogo-resursa-po-teme-metodika-realizacii-programmi-razgovor-o-pravilnom-pitani-3145454.html
28	Русская народная игра «Краски» «Черепашка-путешественница»	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	1	http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/10
29	«Мой друг – велосипед»	Час здоровья. Беседа – игра.	1	https://multiurok.ru/files/proiekt-vielosiped-v-nashiei-zhizni.html
30	«Белые медведи» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/6013-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy-shkoly.html
31	Весенние изменения в природе	Экскурсия в весенний лес.	1	
32	Подвижные игры на берегу реки.	Динамическая прогулка на водоём.	1	https://ideas-4life.ru/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozdue-dlya-detej-podrostkov-i-aktivnoj-kompanii/
33	Полоса препятствий Упражнения в равновесии	Эстафета.	1	https://multiurok.ru/files/estafety-dlia-nachalnykh-klassov.html
34	«Компьютер в семье. Польза и	Родительское собрание	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-

	вред.»			shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/10/28/roditelskoe-sobranie-kompyuter-v-zhizni
--	--------	--	--	---

Тематическое планирование по программе

«По тропе здоровья»

3 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	«Петушиный бой» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
2	Подвижные игры на берегу реки.	Динамическая прогулка на водоём.	1	https://ideas-4life.ru/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe-dlya-detej-podrostkov-i-aktivnoj-kompanii/
3	«Уроки хорошего поведения».	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/02/18/uroki-horoshego-povedeniya

4	«Осенние изменения в живой и неживой в природе».	Экскурсия в осенний лес.	1	
5	Игра в футбол.	Занятие на футбольном поле	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/Урок и футбола: часть 1,2 (видео уроки)
6	Игра в футбол.	Занятие на футбольном поле	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/Урок и футбола: часть 1,2 (видео уроки)
7	«Чистый район».	Экологическая экскурсия.	1	
8	«Попади в след» «На одной ноге»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igrы-dlja-mladshih-shkolnikov.html
9	«Правила здоровья»	Внеклассное мероприятие	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2020/12/27/uroki-zdorovya-v-nachalnyh-klassah
10	Подвижные игры и упражнения с обручами	Подвижные игры и упражнения с обручами.	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/14/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-obruchem
11	«Одевайся по погоде».	Час здоровья.	1	https://multiurok.ru/files/beseda-odevaemsia-po-pogode.html
12	«Звонкий мяч»	Подвижные игры и упражнения с мячами.	1	https://ped-kopilka.ru/igrы-konkursy-razvlechenija/igrы-s-mjachom-dlja-

				nachalnyh-klasov.html
13	Шашки, шахматы	Час настольных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
14	«Кто быстрее?»	Эстафеты с предметами.	1	https://infourok.ru/sportivnie-igriestafeti-dlya-uchaschihsya-nachalnih-klassov-2356706.html
15	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://multiurok.ru/files/sanki-liedianki-sportivnyie-estafiety.html
16	«Вредные привычки».	Час здоровья.	1	https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-v-nachalnoi-shkole-na-temu-vrednye-p.html
17	Лепка снежных фигур.	Украшение школьного двора к празднику.	1	https://podelki-detkam.ru/podelki/snezhnye-figury
18	«Как живешь, сосенка?»	Зимняя экскурсия.	1	
19	«Снежный гороскоп».	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/479679-podvizhnye-igry-zimoi-na-svezhem-vozduhe
20	«Зимняя сказка».	Внеклассное мероприятие.	1	https://infourok.ru/scenariy-novogodnego-prazdnika-zimnyaya-skazka-v-nachalnoy-shkole-719766.html
21	Катание на лыжах	Катание на лыжах	1	https://multiurok.ru/files/lyzhnaia-podgotovka-v-nachalnoi-shkole.html
22	Катание на коньках	Катание на коньках	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-kataniyu-na-konkah-3569352.html

23	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.	1	https://infourok.ru/vesyolie-estafeti-bistrie-sanki-i-lizhi-3086255.html
24	«Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».	Час здоровья.	1	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-glaz-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-3159784.html
25	«Два Мороза». «Снежные узоры».	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
26	«Снежный бой».	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
27	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0F5%EC%E0F2%FB&tg
28	«Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
29	Шашки, шахматы.	Час настольных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0F5%EC%E0F2%FB&tg
30	«День птиц».	Экологическая прогулка.	1	
31	«Улица полна неожиданностей».	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	1	https://multiurok.ru/files/vnieklassnoie-mieropriiatiie-na-tiemu-ulitsa-polna-nieozhidannostiei.html
32	«Путешествие в страну Витаминию».	Внеклассное мероприятие.	1	https://multiurok.ru/files/igra-puteshestvie-v-stranu-vitaminiuu.html
33	«Повяжу я шелковый платочек»	Подвижные игры на свежем	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-

		воздухе		oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
34	«Отдых на природе. Что делать с мусором?»	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание	1	https://infourok.ru/vistuplenie-na-roditelskom-sobranii-mir-bez-musora-3762144.html

Тематическое планирование по программе

«По тропе здоровья»

4 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	«Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/podvizhnye-igry-v-nachalnoy-shkole
2	«Ядовитые растения и грибы».	Экскурсия в осенний лес.	1	
3	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	Динамическая прогулка.	1	http://festival.1september.ru/articles/579949/
4	Игра в футбол.	Занятие на футбольном поле	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки

				футбола: часть 1,2 (видео уроки)
5	«Первая помощь утопающему».	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	1	https://www.youtube.com/watch?v=S09BVOvNaBo
6	«Шлепанки» «Большой мяч»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/igry-s-myachom
7	Сказка «Старик и Сова».	Экологический час.	1	
8	«Звонкий мяч»	Подвижные игры и упражнения с мячами.	1	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html
9	«Профилактика гриппа».	Час здоровья.	1	https://infourok.ru/klassniy-chas-profilaktika-grippa-i-orvi-v-nachalnih-klasseh-uchitelyam-nachalnih-klassev-1562783.html
10	«Прятки» «Перехватчики»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html -
11	«Что такое ЗОЖ?»	Конкурс рисунков.	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-uchashihsya-nachalnoj-shkoly-5191848.html
12	«Мельница» «Перехватчики»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://azbuka-igr.ru/tag/pryguchest c
13	Эстафеты с предметами	Эстафеты с предметами	1	https://infourok.ru/sportivnie-igri-estafeti-dlya-uchashihsya-nachalnih-klassev-

				2356706.html
14	«Второй лишний» «Мельница»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://azbuka-igr.ru/tag/pryguchest
15	Оформление снежных фигур.	Украшение школьного двора к празднику.	1	https://podelki-detkam.ru/podelki/snezhnye-figury
16	Эстафета на лыжах.	Спортивные соревнования.	1	https://infourok.ru/vesyolie-estafeti-bistrie-sanki-i-lizhi-3086255.html
17	«Снежное покрывало»	Зимняя экскурсия.	1	
18	Катание на лыжах	Катание на лыжах	1	https://infourok.ru/sbornik-zimnih-podvizhnih-igr-na-svezhem-vozdue-3979641.html
19	Шахматно-шашечный турнир	Шахматно-шашечный турнир.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
20	Эстафеты на лыжах	Эстафеты на лыжах.	1	https://infourok.ru/vesyolie-estafeti-bistrie-sanki-i-lizhi-3086255.html
21	«Береги здоровье смолоду».	Час здоровья.	1	https://infourok.ru/urok-beregi-zdorove-smolodu-3585859.html
22	Катание на коньках	Катание на коньках	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-kataniyu-na-konkah-3569352.html
23	Катание на коньках	Катание на коньках	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-kataniyu-na-konkah-3569352.html
24	Шашки, шахматы.	Час настольных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%

				D8%E0%F5%EC%E0%F2%FB&tg
25	«Что осталось после зимы?»	Экологический десант.	1	
26	Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры на свежем воздухе	1	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/podvizhnye-igry-v-nachalnoy-shkole
27	«Следы».	Весенняя экскурсия.	1	https://multiurok.ru/files/viesienniaia-ekskursiia-v-prirodu.html
28	«Как правильно купаться и загорать».	Час здоровья.	1	https://www.youtube.com/watch?v=cGnkRjQB_0
29	Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/podvizhnye-igry-v-nachalnoy-shkole
30	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	Конкурс рисунков	1	https://elanschool.ru/metodicheskayakopilka/klassnyy-chas/175-zlyye-volshebnyki
31	Волшебный солнца свет	Игры на воздухе	1	https://multiurok.ru/files/informatsionno-issliedovatel-skii-proiekt-volshie.html
32	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни	Игра - путешествие	1	https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-puteshestvie-v-stranu-zozh-1615774.html
33	«Остров Здоровья»	Спортивная игра – поиск клада	1	https://infourok.ru/igrovaya-programma-ostrov-zdorovya-3515414.html
34	Инструктаж по ТБ во время каникул	Родительское собрание	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/08/27/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-letnih

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. <http://www.rusedu.ru/detail>
11. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>