

Муниципальное образовательное учреждение  
Северная основная общеобразовательная школа

Утверждено приказом  
директора школы  
№ 108 от 12.09.2020

Программа  
внеурочной деятельности  
«Тропойю здоровья»

Возраст обучающихся –7-11 лет  
Срок реализации -4 года

Автор составитель:  
Аккуратова Светлана Юрьевна  
учитель начальных классов

Северное 2020 г.

## **Пояснительная записка.**

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 «Тропойю здоровья» рассчитана **на 1 учебный час в неделю**: Курс 136 часов

**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 ;
- 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 «Тропой 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.

✓ 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 «Тропой 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 год – 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 год – 5ч.** «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

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

**IV год – 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 год – 9ч, II год – 5ч, III год – 8ч, IV год – 8ч

#### **Экскурсии – 15 ч.:**

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

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

**III год – 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 год – 6ч, II год – 3ч, III год – 1ч, IV год – 1ч

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

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

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

**III год – 3ч** «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витамицию»

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

**Настольные игры – 12ч.:**

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

**Спортивные игры – 6ч.:**

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

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

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

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

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

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

III год – 1ч, IV год– 1ч

**Катание на лыжах и коньках – 11 ч.**

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

**Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс**

**Родительское собрание – 4 ч.**

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

## Тематическое планирование

1 год – 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	Да та	Место проведения
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».		Школа, территория вокруг школы.
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Увернись от мяча»		Спортивная площадка.
3	Беседа	«Твой режим дня»		Кабинет нач. классов.
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Вороны и воробьи»		Спортивная площадка.
5	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».		Сосновый бор.
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.		Спортивная площадка.
7	Внеклассное мероприятие	«Волшебница Гигиена»		Кабинет нач. классов.
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Увернись от мяча»		Спортивная площадка.
9	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы, домино.		Кабинет нач. классов.
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Вороны и воробьи»		Спортивная площадка.
11	Беседа	«Сменная обувь. Зачем она?»		Кабинет нач. классов.
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»		Спортивная площадка.
13	Беседа. Час здоровья.	«Учимся не болеть»		Кабинет нач. классов.
14	Настольные игры.	Шашки, шахматы		Кабинет нач.

				классов.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Первые снежки»		Спортивная площадка.
16	Спортивные соревнования	Весёлые старты		Спортивный зал.
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость		Спортивная площадка.
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.		Спортивная площадка.
19	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.		Спортивная площадка.
20	Зимняя экскурсия.	«Красота зимней природы»		Окрестности вокруг школы
21	Беседа	«Полезьа и вред воды»		Кабинет нач. классов.
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.		Спортивная площадка.
23	Лыжная прогулка.	«Первые шаги»		Спортивная площадка
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.		Спортивная площадка.
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.		Спортивная площадка.
26	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»		Спортивный зал.
27	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».		Окрестности вокруг школы
28	Настольные игры.	Шашки, шахматы, домино.		Кабинет нач. классов.
29	Беседа	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»		Кабинет нач. классов.
30	Проведение внеклассного мероприятия	«Здоровье Планеты – наше здоровье»		Кабинет нач. классов.
31	Экскурсия в весенний лес.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.		Окрестности вокруг школы

32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.		Окрестности вокруг школы
33	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.		Спортивная площадка.
34	Родительское собрание	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»		Кабинет нач. классов.

Тематическое планирование

2 год – 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	Дата	Место проведения
1	Беседа	«Режим дня»		Кабинет нач. к
2	Спортивные игры.	Учимся играть в волейбол.		Спортивная площадка.
3	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».		Окрестности вокруг школы.
4	Спортивные игры.	Учимся играть в футбол.		Спортивная площадка.
5	Занятие на футбольном поле	«Учимся играть в футбол»		Спортивная площадка
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»		Спортивная площадка.
7	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»		Спортивная площадка.
8	Внеклассное мероприятие	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»		Кабинет нач. классов.
9	Экскурсия на водоём	«Осторожно – тонкий лёд!»		Окрестности вокруг школы
10	Подвижные игры и упражнения со скакалками	«Веселая скакалка»		Спортивная площадка
11	Настольные игры.	Шашки, шахматы, домино.		Кабинет нач. классов
12	Внеклассное мероприятие	«Уроки безопасности пешехода».		Кабинет нач. классов.
13	Спортивные соревнования	Весёлые старты		Спортивный зал.
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость		Спортивная площадка.
15	Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков .	«Смешное и поучительное»		Кабинет нач. классов.
16	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.		Спортивная площадка.

17	Зимняя экскурсия .	Зимние забавы		Окрестности вокруг школы.
18	Беседа – игра. Выставка рисунков.	«Страна Болочка»		Кабинет нач. классов.
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.		Спортивная площадка.
20	Упражнения и игры на хоккейной коробке	Разминка на катке.		Хоккейная коробка.
21	Лыжная прогулка.	«Скользкая лыжня»		Спортивная площадка
22	Лыжная прогулка	«Скользкая лыжня»		Спортивная площадка
23	Упражнения и игры на хоккейной коробке	Скольжение на коньках		Хоккейная коробка
24	Настольные игры.	Шашки, шахматы, домино		Кабинет нач. классов
25	«День Здоровья»	Катание на санках, лыжах, коньках		Спортивная площадка
26	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	Разучивание подвижных игр		Спортивная площадка
27	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма	«Я и мои привычки»		Кабинет нач. классов.
28	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	Русская народная игра «Краски» «Черепаша-путешественница»		Спортивная площадка
29	Час здоровья. Беседа – игра.	«Мой друг – велосипед»		Кабинет нач. классов
30	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»		Спортивная площадка.
31	Экскурсия в весенний лес.	Весенние изменения в природе		Сосновый бор
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.		Окрестности вокруг школы
33	Эстафета.	Полоса препятствий Упражнения в равновесии		Спортивная площадка
34	.Родительское собрание	«Компьютер в семье. Польза и вред.»		Кабинет нач. классов

Тематическое планирование

3 год – 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	Дата	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Петушиный бой» «Донести рыбку»		Спортивная площадка.
2	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.		Окрестности вокруг школы
3	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки хорошего поведения».		Кабинет нач. классов.
4	Экскурсия в осенний лес.	«Осенние изменения в живой и неживой в природе».		Окрестности вокруг школы.
5	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.		Футбольное поле.
6	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.		Футбольное поле.
7	Экологическая экскурсия.	«Чистый район».		Окрестности вокруг школы.
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Попади в след» «На одной ноге»		Спортивная площадка.
9	Внеклассное мероприятие	«Правила здоровья»		Кабинет нач. классов.
10	Подвижные игры и упражнения с обручами.	Подвижные игры и упражнения с обручами		Спортивный зал
11	Час здоровья.	«Одевайся по погоде».		Кабинет нач. классов
12	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»		Спортивный зал
13	Час настольных игр.	Шашки, шахматы, домино		Кабинет нач. классов
14	Эстафеты с предметами.	«Кто быстрее?»		Спортивный зал.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.		Спортивная площадка
16	Час здоровья.	«Вредные привычки».		Кабинет нач.

				классов
17	Украшение школьного двора к празднику.	Лепка снежных фигур.		Спортивная площадка
18	Зимняя экскурсия.	«Как живешь, сосенка?»		Сосновый бор
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Снежный гороскоп».		Спортивная площадка.
20	Внеклассное мероприятие.	«Зимняя сказка».		Кабинет нач. классов.
21	Катание на лыжах	Катание на лыжах		Спортивная площадка
22	Катание на коньках	Катание на коньках		Хоккейная коробка
23	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		Спортивная площадка.
24	Час здоровья.	«Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».		Кабинет нач. классов.
25	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Два Мороза». «Снежные узоры».		Спортивная площадка.
26	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Снежный бой».		Спортивная площадка.
27	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир.		Кабинет нач. классов.
28	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи»		Спортивная площадка.
29	Час настольных игр.	Шашки, шахматы, домино		Кабинет нач. кл.
30	Экологическая прогулка.	«День птиц».		Окрестности вокруг школы.
31	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Улица полна неожиданностей».		Кабинет нач. классов
32	Внеклассное мероприятие.	«Путешествие в страну Витамицию».		Кабинет нач. классов.
33	Подвижные игры на свежем воздухе	«Повяжу я шелковый платочек»		Спортивная площадка
34	Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Отдых на природе. Что делать с мусором?»		Кабинет нач. классов

Тематическое планирование

4 год– 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	Дата	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»		Спортивная площадка
2	Экскурсия в осенний лес.	«Ядовитые растения и грибы».		Окрестности вокруг школы
3	Динамическая прогулка.	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».		Окрестности вокруг школы
4	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.		Футбольное поле.
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Первая помощь утопающему».		Кабинет нач. классов.
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Шлепанки» «Большой мяч»		Спортивная площадка
7	Экологический час.	Сказка «Старик и Сова».		Кабинет нач. классов.
8	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»		Спортивный зал
9	Час здоровья.	«Профилактика гриппа».		Кабинет нач. классов
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Прятки» «Перехватчики»		Спортивная площадка
11	Конкурс рисунков.	«Что такое ЗОЖ?»		Кабинет нач. классов
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Мельница» «Перехватчики»		Спортивная площадка
13	Эстафеты с предметами	Эстафеты с предметами		Спортивный зал
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Второй лишний» «Мельница»		Спортивная площадка
15	Украшение школьного двора к празднику.	Оформление снежных фигур.		Спортивная площадка

16	Спортивные соревнования.	Эстафета на лыжах.		Спортивная площадка
17	Зимняя экскурсия.	«Снежное покрывало»		Окрестности вокруг школы
18	Катание на лыжах	Катание на лыжах		Спортивная площадка
19	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир		Кабинет нач. классов
20	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах		Спортивная площадка
21	Час здоровья.	«Береги здоровье смолоду».		Кабинет нач. классов
22	Катание на коньках	Катание на коньках		Спортивная площадка
23	Катание на коньках	Катание на коньках		Спортивная площадка
24	Час настольных игр.	Шашки, шахматы, домино		Кабинет нач. классов
25	Экологический десант.	«Что осталось после зимы?»		Окрестности вокруг школы
26	Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры на свежем воздухе		Спортивная площадка
27	Весенняя экскурсия.	«Следы».		Окрестности вокруг школы
28	Час здоровья.	«Как правильно купаться и загорать».		Кабинет нач. классов
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе		Спортивная площадка
30	Конкурс рисунков	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»		Кабинет нач. классов
31	Игры на воздухе	Волшебный солнца свет		Спортивная площадка
32	Игра - путешествие	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни		Спортивная площадка
33	Спортивная игра – поиск клада	«Остров Здоровья»		Спортивная площадка
34	Родительское собрание	Инструктаж по ТБ во время каникул		Кабинет нач. классов

