

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом Совете

Протокол от 30.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ Школа № 22 г. Черемхово

\_\_\_\_\_ Н.Ю. Биснек

Приказ от 31.08.2021 № 271

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Путешествие по тропе здоровья»**  
**Класс 1-4**

**Уровень образования: начальное основное образование**

**Срок реализации: 4 года**

**Составитель: Мартынова О.А.,**  
заместитель директора по ВР

### Введение

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению:** утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

### 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 «Путешествие 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 Болочка», «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 берегу, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»

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

**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  
«Путешествие по тропе здоровья»  
1 класс – 33 часа**

| № п/п | Форма работы   | Тема  | К час | 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». | 1     | Школа, территория вокруг школы. |
| 2     | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Увернись от мяча»  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 3     | Беседа   | «Твой новый режим дня»  | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 4     | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Вороны и воробьи»  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 5     | Экскурсия в осенний лес.                                   | «Красота осенней природы».  | 1     | Сосновый бор.                   |
| 6     | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.          | Разучивание подвижных игр.  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 7     | Внеклассное мероприятие                                    | «Волшебница Гигиена»  | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 8     | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Паровозик» «Увернись от мяча»  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 9     | Знакомство с настольными играми.                           | Шашки, шахматы  | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 10    | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Паровозик» «Вороны и воробьи»  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 11    | Беседа   | «Сменная обувь. Зачем она?»   | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 12    | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Ловишки-перебежки»<br>«Паровозик»  | 1     | Спортивная площадка.            |
| 13    | Беседа. Час здоровья.                                      | «Учимся не болеть»  | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 14    | Настольные игры.   | Шашки, шахматы  | 1     | Кабинет нач. классов.           |
| 15    | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | «Первые снежки»   | 1     | Спортивная площадка.            |
| 16    | Спортивные соревнования                                    | Весёлые старты  | 1     | Спортивный зал.                 |
| 17    | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | Строим снежную крепость   | 1     | Спортивная площадка.            |
| 18    | Подвижные игры на свежем воздухе.                          | Катание на санках. Игра в снежки.   | 1     | Спортивная площадка.            |
| 19    | Спортивные соревнования                                    | Эстафета на санках.   | 1     | Спортивная площадка.            |

|    |   |   |   |                          |
|----|---|---|---|--------------------------|
| 20 | Зимняя экскурсия.                                 | «Красота зимней природы»  | 1 | Окрестности вокруг школы |
| 21 | Беседа  | «Польза и вред воды»  | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 22 | Подвижные игры на свежем воздухе.                 | Катание на санках. Игра в снежки.                                 | 1 | Спортивная площадка.     |
| 23 | Лыжная прогулка.                                  | «Первые шаги»   | 1 | Спортивная площадка      |
| 24 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Разучивание подвижных игр.  | 1 | Спортивная площадка.     |
| 25 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Разучивание подвижных игр.  | 1 | Спортивная площадка.     |
| 26 | Подвижные игры и упражнения с мячами.             | «Звонкий мяч»   | 1 | Спортивный зал.          |
| 27 | Динамическая прогулка.                            | «В гости к берёзкам».   | 1 | Окрестности вокруг школы |
| 28 | Настольные игры.                                  | Шашки, шахматы  | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 29 | Беседа  | «Кто сколько жуёт – тот столько живёт»                            | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 30 | Проведение внеклассного мероприятия               | «Здоровье Планеты – наше здоровье»                                | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 31 | Экскурсия в весенний лес.                         | Наблюдения за весенними изменениями в природе.<br>Подвижные игры. | 1 | Окрестности вокруг школы |
| 32 | Динамическая прогулка на водоём.                  | Подвижные игры на берегу реки.                                    | 1 | Окрестности вокруг школы |
| 33 | Родительское собрание                             | «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»            | 1 | Кабинет нач. классов.    |

**Тематическое планирование по программе  
«Путешествие по тропе здоровья»  
2 класс – 34 часа**

| № п/п | Форма работы     | Тема                      | К час | Место проведения     |
|-------|------------------|---------------------------|-------|----------------------|
| 1     | Беседа           | « Режим дня »             | 1     | Кабинет нач. кл      |
| 2     | Спортивные игры. | Учимся играть в волейбол. | 1     | Спортивная площадка. |

|    |   |   |   |                           |
|----|---|---|---|---------------------------|
| 3  | Экскурсия в осенний лес.                            | «Красота осенней природы».              | 1 | Окрестности вокруг школы. |
| 4  | Спортивные игры.                                    | Учимся играть в волейбол.               | 1 | Спортивная площадка.      |
| 5  | Занятие на футбольном поле                          | «Учимся играть в футбол»                | 1 | Спортивная площадка       |
| 6  | Подвижные игры на свежем воздухе.                   | «Белые медведи»<br>«Донести рыбку»      | 1 | Спортивная площадка.      |
| 7  | Подвижные игры на свежем воздухе.                   | «Белые медведи»<br>«Донести рыбку»      | 1 | Спортивная площадка.      |
| 8  | Внеклассное мероприятие                             | «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 9  | Экскурсия на водоём                                 | «Осторожно – тонкий лёд!»               | 1 | Окрестности вокруг школы  |
| 10 | Подвижные игры и упражнения со скакалками           | «Веселая скакалка»                      | 1 | Спортивная площадка       |
| 11 | Настольные игры.                                    | Шашки, шахматы, настольный теннис.      | 1 | Кабинет нач. классов      |
| 12 | Внеклассное мероприятие                             | «Уроки безопасности пешехода».          | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 13 | Спортивные соревнования                             | Весёлые старты                          | 1 | Спортивный зал.           |
| 14 | Подвижные игры на свежем воздухе.                   | Строим снежную крепость                 | 1 | Спортивная площадка.      |
| 15 | Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков . | «Смешное и поучительное»                | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 16 | Спортивные соревнования                             | Эстафета на санках.                     | 1 | Спортивная площадка.      |
| 17 | Зимняя экскурсия .                                  | Зимние забавы                           | 1 | Окрестности вокруг школы. |

|    |   |   |   |                          |
|----|---|---|---|--------------------------|
| 18 | Беседа – игра. Выставка рисунков.                       | «Страна Болючка»  | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 19 | Подвижные игры на свежем воздухе.                       | Катание на санках. Игра в снежки.                         | 1 | Спортивная площадка.     |
| 20 | Упражнения и игры на хоккейной коробке                  | Разминка на катке.  | 1 | Хоккейная коробка.       |
| 21 | Лыжная прогулка.  | «Скользкая лыжня»   | 1 | Спортивная площадка      |
| 22 | Лыжная прогулка   | «Скользкая лыжня»   | 1 | Спортивная площадка      |
| 23 | Упражнения и игры на хоккейной коробке                  | Скольжение на коньках                                     | 1 | Хоккейная коробка        |
| 24 | Настольные игры.  | Шашки, шахматы  | 1 | Кабинет нач. классов     |
| 25 | «День Здоровья»   | Катание на санках, лыжах, коньках                         | 1 | Спортивная площадка      |
| 26 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе        | Разучивание подвижных игр                                 | 1 | Спортивная площадка      |
| 27 | Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма | «Я и мои привычки»  | 1 | Кабинет нач. классов.    |
| 28 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе        | Русская народная игра «Краски» «Черепаша-путешественница» | 1 | Спортивная площадка      |
| 29 | Час здоровья. Беседа – игра.                            | «Мой друг – велосипед»                                    | 1 | Кабинет нач. классов     |
| 30 | Подвижные игры на свежем воздухе.                       | «Белые медведи»<br>«Донести рыбку»                        | 1 | Спортивная площадка.     |
| 31 | Экскурсия в весенний лес.                               | Весенние изменения в природе                              | 1 | Сосновый бор             |
| 32 | Динамическая прогулка на водоём.                        | Подвижные игры на берегу реки.                            | 1 | Окрестности вокруг школы |
| 33 | Эстафета.   | Полоса препятствий<br>Упражнения в равновесии             | 1 | Спортивная площадка      |

|    |                        |                                     |   |                      |
|----|------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|
| 34 | .Родительское собрание | «Компьютер в семье. Польза и вред.» | 1 | Кабинет нач. классов |
|----|------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|

**Тематическое планирование по программе  
«Путешествие по тропе здоровья»  
3 класс – 34 часа**

| № п/п | Форма работы                                       | Тема   | К час | Место проведения          |
|-------|--|--|-------|---------------------------|
| 1     | Подвижные игры на свежем воздухе.                  | «Петушиный бой»<br>«Донести рыбку»               | 1     | Спортивная площадка.      |
| 2     | Динамическая прогулка на водоём.                   | Подвижные игры на берегу реки.                   | 1     | Окрестности вокруг школы  |
| 3     | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | «Уроки хорошего поведения».                      | 1     | Кабинет нач. классов.     |
| 4     | Экскурсия в осенний лес.                           | «Осенние изменения в живой и неживой в природе». | 1     | Окрестности вокруг школы. |
| 5     | Занятие на футбольном поле                         | Игра в футбол.                                   | 1     | Футбольное поле.          |
| 6     | Занятие на футбольном поле                         | Игра в футбол.                                   | 1     | Футбольное поле.          |
| 7     | Экологическая экскурсия.                           | «Чистый район».                                  | 1     | Окрестности вокруг школы. |
| 8     | Подвижные игры на свежем воздухе.                  | «Попади в след»<br>«На одной ноге»               | 1     | Спортивная площадка.      |
| 9     | Внеклассное мероприятие                            | «Правила здоровья»                               | 1     | Кабинет нач. классов.     |
| 10    | Подвижные игры и упражнения с обручами.            | Подвижные игры и упражнения с обручами           | 1     | Спортивный зал            |

|    |  |   |   |                       |
|----|--|---|---|-----------------------|
| 11 | Час здоровья.                          | «Одевайся по погоде».                             | 1 | Кабинет нач. классов  |
| 12 | Подвижные игры и упражнения с мячами.  | «Звонкий мяч»                                     | 1 | Спортивный зал        |
| 13 | Час настольных игр.                    | Шашки, шахматы                                    | 1 | Кабинет нач. классов  |
| 14 | Эстафеты с предметами.                 | «Кто быстрее?»                                    | 1 | Спортивный зал.       |
| 15 | Подвижные игры на свежем воздухе.      | Катание на санках. Игра в снежки.                 | 1 | Спортивная площадка   |
| 16 | Час здоровья.                          | «Вредные привычки».                               | 1 | Кабинет нач. классов  |
| 17 | Украшение школьного двора к празднику. | Лепка снежных фигур.                              | 1 | Спортивная площадка   |
| 18 | Зимняя экскурсия.                      | «Как живешь, сосенка?»                            | 1 | Сосновый бор          |
| 19 | Подвижные игры на свежем воздухе.      | «Снежный гороскоп».                               | 1 | Спортивная площадка.  |
| 20 | Внеклассное мероприятие.               | «Зимняя сказка».                                  | 1 | Кабинет нач. классов. |
| 21 | Катание на лыжах                       | Катание на лыжах                                  | 1 | Спортивная площадка   |
| 22 | Катание на коньках                     | Катание на коньках                                | 1 | Хоккейная коробка     |
| 23 | Эстафеты на лыжах.                     | Эстафеты на лыжах.                                | 1 | Спортивная площадка.  |
| 24 | Час здоровья.                          | «Гимнастика для глаз»<br>«Гимнастика для осанки». | 1 | Кабинет нач. классов. |
| 25 | Подвижные игры на свежем воздухе.      | «Два Мороза».<br>«Снежные узоры».                 | 1 | Спортивная площадка.  |
| 26 | Подвижные игры на свежем воздухе.      | «Снежный бой».                                    | 1 | Спортивная площадка.  |

|    |   |  |   |                           |
|----|---|--|---|---------------------------|
| 27 | Шахматно-шашечный турнир.                                   | Шахматно-шашечный турнир.                          | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 28 | Подвижные игры на свежем воздухе.                           | «Игра в снежки».<br>«Два мороза»<br>«Собери орехи» | 1 | Спортивная площадка.      |
| 29 | Час настольных игр.   | Шашки, шахматы.                                    | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 30 | Экологическая прогулка.                                     | «День птиц».                                       | 1 | Окрестности вокруг школы. |
| 31 | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.          | «Улица полна неожиданностей».                      | 1 | Кабинет нач. классов      |
| 32 | Внеклассное мероприятие.                                    | «Путешествие в страну Витаминию».                  | 1 | Кабинет нач. классов.     |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе                            | «Повяжу я шелковый платочек»                       | 1 | Спортивная площадка       |
| 34 | Инструктаж по ТБ во время каникул.<br>Родительское собрание | «Отдых на природе. Что делать с мусором?»          | 1 | Кабинет нач. классов      |

**Тематическое планирование по программе  
«Путешествие по тропе здоровья»  
4 класс – 34 часа**

| <b>№ п/п</b> | <b>Форма работы</b>               | <b>Тема</b>                           | <b>К час</b> | <b>Место проведения</b>    |
|--------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------------|
| 1            | Подвижные игры на свежем воздухе. | «Пролезь сквозь мешок»<br>«Землемеры» | 1            | Спортивная площадка        |
| 2            | Экскурсия в осенний лес.          | «Ядовитые растения и грибы».          | 1            | Окрестности и вокруг школы |

|    |  |  |   |                                 |
|----|--|--|---|---------------------------------|
| 3  | Динамическая прогулка.                                   | «Бег и ходьба – два слагаемых здоровья». | 1 | Окрестност<br>и вокруг<br>школы |
| 4  | Занятие на футбольном поле                               | Игра в футбол.                           | 1 | Футбольное<br>поле.             |
| 5  | Просмотр и обсуждение<br>фрагмента обучающего<br>фильма. | «Первая помощь утопающему».              | 1 | Кабинет<br>нач.<br>классов.     |
| 6  | Подвижные игры на свежем<br>воздухе.                     | «Шлепанки»<br>«Большой мяч»              | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 7  | Экологический час.                                       | Сказка «Старик и Сова».                  | 1 | Кабинет<br>нач.<br>классов.     |
| 8  | Подвижные игры и<br>упражнения с мячами.                 | «Звонкий мяч»                            | 1 | Спортивный<br>зал               |
| 9  | Час здоровья.  | «Профилактика гриппа».                   | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 10 | Подвижные игры на свежем<br>воздухе.                     | «Прятки»<br>«Перехватчики»               | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 11 | Конкурс рисунков.  | «Что такое ЗОЖ?»                         | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 12 | Подвижные игры на свежем<br>воздухе.                     | «Мельница»<br>«Перехватчики»             | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 13 | Эстафеты с предметами                                    | Эстафеты с предметами                    | 1 | Спортивный<br>зал               |
| 14 | Подвижные игры на свежем<br>воздухе.                     | «Второй лишний»<br>«Мельница»            | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 15 | Украшение школьного<br>двора к празднику.                | Оформление снежных фигур.                | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 16 | Спортивные соревнования.                                 | Эстафета на лыжах.                       | 1 | Спортивная<br>площадка          |

|    |                                      |                                      |   |                                 |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| 17 | Зимняя экскурсия.                    | «Снежное покрывало»                  | 1 | Окрестност<br>и вокруг<br>школы |
| 18 | Катание на лыжах                     | Катание на лыжах                     | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 19 | Шахматно-шашечный<br>турнир.         | Шахматно-шашечный турнир             | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 20 | Эстафеты на лыжах.                   | Эстафеты на лыжах                    | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 21 | Час здоровья.                        | «Береги здоровье смолоду».           | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 22 | Катание на коньках                   | Катание на коньках                   | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 23 | Катание на коньках                   | Катание на коньках                   | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 24 | Час настольных игр.                  | Шашки, шахматы.                      | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 25 | Экологический десант.                | «Что осталось после зимы?»           | 1 | Окрестност<br>и вокруг<br>школы |
| 26 | Подвижные игры на свежем<br>воздухе  | Подвижные игры на свежем воздухе     | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 27 | Весенняя экскурсия.                  | «Следы».                             | 1 | Окрестност<br>и вокруг<br>школы |
| 28 | Час здоровья.                        | «Как правильно купаться и загорать». | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 29 | Подвижные игры на свежем<br>воздухе. | Подвижные игры на свежем воздухе     | 1 | Спортивная<br>площадка          |
| 30 | Конкурс рисунков                     | «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»    | 1 | Кабинет<br>нач. классов         |
| 31 | Игры на воздухе                      | Волшебный солнца свет                | 1 | Спортивная<br>площадка          |

|    |                               |   |   |                      |
|----|-------------------------------|---|---|----------------------|
| 32 | Игра - путешествие            | Путешествие в страну Здорового Образа Жизни | 1 | Спортивная площадка  |
| 33 | Спортивная игра – поиск клада | «Остров Здоровья»                           | 1 | Спортивная площадка  |
| 34 | Родительское собрание         | Инструктаж по ТБ во время каникул           | 1 | Кабинет нач. классов |

## 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](http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no)
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>