

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная общеобразовательная школа с. Тяглое

Озеро муниципального района Пестравский Самарской области

ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

Федюнина И.Г.

Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
руководителя по УВР
ГБОУ ООШ с. Тяглое
Озеро

Бочарова В. В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ
с. Тяглое Озеро

Федюнина Н.В.

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **внеурочной деятельности «Час здоровья»**
Класс **1 -4**

Количество часов по учебному плану 270 в год _с 1 по 4 класс — 2 часа в неделю в
каждом классе.

с. Тяглое Озеро 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» для 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья» для 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Плана внеурочной деятельности ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам по реализации ФГОС

Цель курса: обеспечение целостного, поэтапного подхода к формированию у обучающихся здорового образа жизни.

Основные задачи:

- ✓ Расширять знания по вопросам здорового образа жизни.
- ✓ Формировать понимание значимости здорового образа жизни.
- ✓ Способствовать формированию активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.
- ✓ Взаимодействовать с родителями в работе по воспитанию здорового образа жизни.
- ✓ Сотрудничать с общественными организациями.

Место курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро: учебный курс предназначен для обучающихся 1 - 4 х классов:

2 часа в неделю/66 часов в год 1 класс; 2 часа в неделю/68 часов в год во 2 классе, в 3 классе, в 4 классе.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа «Час здоровья» рассчитана на учащихся начальных классов на четыре года. Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

«Тайны нашего здоровья». Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

«Здоровье в твоих руках». Данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

«Со спортом дружить – здоровым быть». Знакомство с различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья

детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

«Маленькие туристы». Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Данные блоки взаимосвязаны между собой.

Каждая четверть посвящена изучению какого-либо раздела. Все четыре блока повторяются каждый год, от простого к сложному, поэтапно, в системе, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Порядок блоков в первом классе обусловлен следующими моментами:

- ✓ начинать работу по формированию здорового образа жизни необходимо с азов (знакомства с основными понятиями), поэтому первый блок – «Тайны здоровья»;
- ✓ третья четверть самая длинная, самая привлекательная пора для любителей зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе, поэтому третий блок – «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- ✓ апрель и май – подходящее время для занятий туризмом.

Во втором классе порядок блоков сохраняется.

В третьем и четвёртом классах удобнее блок «Маленькие туристы» взять в первую четверть, т.к. учащиеся данных классов принимают участие в районных туристических слётах и мероприятиях.

В первом классе основным воспитательным моментом становится формирование понимания значимости здорового образа жизни. Дети знакомятся с самим понятием здоровья (*что это такое?*), определяют его ценность. Немаловажным является мотивирование учащихся на посещение спортивных кружков и секций.

На втором году воспитания продолжается работа по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Главным становится вопрос – *что необходимо делать*, чтобы здоровье было всегда.

Третий год воспитания раскрывает для ребёнка привлекательность здорового образа жизни: внешнюю и внутреннюю (красота, энергия, радость, новые достижения, приятные ощущения и творческое удовлетворение). Ставим акцент на формировании *способности управлять своим здоровьем*.

Четвёртый год (итоговый) посвящён формированию самостоятельности в умении анализировать и *нести ответственность за своё здоровье*.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью**.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

✓ **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

✓ **метапредметные** результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** как поступить при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *определять* и *формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Дата
1-2	Вводное занятие «Мы школьники»	Знакомство с планом работы занятий. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы (Рисуем правильный маршрут).	2	https://infourok.ru	
3-4	Азбука	Определение понятия	2	https://infourok.ru	

	здоровья	"здоровье". Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Участие в конкурсе рисунков.			
5-6	Я и моё здоровье	Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», поиск факторов, влияющих на здоровье	2	https://infourok.ru	
7-8	Народные игры.	. Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун».	2	https://infourok.ru	
9-10	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет: «Команда быстроногих»	2	https://infourok.ru	
11-12	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками: «Зайцы в огороде»	2		
13-14	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом: «Бездомный заяц».	2		
15-16	Лечебная физкультура.	Приёмы массажа и самомассажа.	2		
17-18	Полезные привычки. Режим дня.	Формирование представлений о режиме дня школьника, личной гигиене. Значение утренней гимнастики для организма.	2	https://infourok.ru	
19-20	Береги глаз, как алмаз	Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	2	https://infourok.ru	
21-22	«Без осанки и конь – корова»	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Участие в эстафетах, театрализации.	2	https://infourok.ru	
23-24	«Ученье - свет, но осанка дороже»	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Участие в эстафетах, театрализации. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	2	https://infourok.ru	
25-30	Поговорим о	Поговорим о правильном	6	https://infourok.ru	

	правильном питании.	питании.			
31-32	Помоги себе сам.	Беседа. Помоги себе сам.	2	https://infourok.ru	
33-34	«В спорте – сила!»	Развитие познавательных процессов. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	2	https://infourok.ru	
35- 38	Зимние забавы.	Формирование здоровых установок. Участие в эстафетах на санках.	4	https://infourok.ru	
39-40	Зимние забавы. Коллективный творческий проект «В снежном городке»	«Клуб ледяных инженеров». Лепка фигур из снега. Формирование представлений о социально одобряемых нормах и правилах поведения. Знание гигиены одежды.	2	https://infourok.ru	
41-44	«Зиме – физкульт-УРА!» Проект «Спорт, который я люблю»	Знакомство с зимними видами спорта. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Поиск информации. Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	4	https://infourok.ru	
45-46	Сюжетные игры	Формирование потребности в здоровом образе жизни. Разучивание сюжетных игр «Два мороза».	2	https://infourok.ru	
47-48	Правила безопасного поведения зимой	Правила безопасного поведения зимой	2	https://infourok.ru	
49-50	«Необычный поход»	Знакомство с понятиями «туристы», «туризм». Игра-путешествие.	2	https://infourok.ru	
51-52	Народные игры. Разучивание русских народных игр	Народные игры. Разучивание русских народных игр	2	https://infourok.ru	

53-54	Народные игры. Разучивание украинских народных игр	Формирование потребности в здоровом образе жизни. Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	2	https://infourok.ru	
57-60	«Весёлые старты» с применением туристического оборудования	Знакомство с туристическим оборудованием, соревнование.	4		
61-64	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет: «Большая круговая эстафета».	4	https://infourok.ru	
65-66	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика	2	https://infourok.ru	
Итого			66		

**Тематическое планирование
2 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	
1-2	Вводное занятие « Снова в школу»	Знакомство с планом работы занятий. Повторение правил ПДД	2	https://infourok.ru	
3-4	Тайны нашего здоровья	Входная диагностика понимания темы курса.	2	https://infourok.ru	
5-6	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	Уточнение понятий «здоровье»	2	https://infourok.ru	
7-8	«Секреты долголетия»	Уточнение понятий «здоровье», «долголетие».	2		
9-10	«Как избежать болезней»	Уточнение понятий «здоровый образ жизни». Изучение приёмов закаливания. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	2	https://infourok.ru	

11-17	Исследовательский проект «Игры наших предков»	Поиск информации по темам: «Влияние подвижных игр на здоровье», «В какие игры играли наши бабушки и дедушки».	7	https://infourok.ru	
18-19	«Режим дня – это серьёзно». Значение режима дня в жизни школьника.	Формирование представлений о режиме дня школьника, значении режима для организма.	2	https://infourok.ru	
20-25	Поговорим о правильном питании	Формирование понятий о правильном питании.	6	https://infourok.ru	
26-29	Поговорим о правильном питании. Творческий проект «Всякому овощу своё время»	Поиск информации. Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	4	https://infourok.ru	
30-31	«Путешествие в страну Зубной Щётки»	Формирование представлений о личной гигиене. Поиск информации: «Почему нужно чистить зубы? Выбор зубной щётки. Как правильно чистить зубы».	2	https://infourok.ru	
32-33	Вредные привычки.	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	2	https://infourok.ru	
34-35	«Движение – это жизнь»	Поиск информации по теме «Как зависит здоровье от занятий спортом?»	2	https://infourok.ru	
36-41	Проект «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье»	Поиск информации по темам: «Как влияет занятия в спортивных секциях на заболеваемость детей»	6	https://infourok.ru	
42-43	Зимние фантазии	Строительство фигур из снега.	2	https://infourok.ru	
44-45	«Весёлые старты»	Участие в эстафетах в зале с применением инвентаря.	2	https://infourok.ru	
46-49	«Спортивный калейдоскоп»	Знакомство с зимними видами спорта.	4	https://infourok.ru	

50-51	«Зов джунглей»	Тематические эстафеты.	2	https://infourok.ru	
52-53	«Необычный поход»	Игра-путешествие, повторение понятий «туристы», «туризм».	2	https://infourok.ru	
54-55	«Супермен»	Участие в конкурсе среди мальчиков.	2	https://infourok.ru	
56-57	«Амазонка»	Участие в конкурсе для девочек.	2	https://infourok.ru	
58-59	«Уроки скалолазания»	Экскурсия в ДДТ. Развитие познавательных процессов.	2	https://infourok.ru	
60-63	«Весёлые старты» с применением туристического оборудования.	Знакомство туристическим оборудованием, соревнование.	4	https://infourok.ru	
64-65	Узлы.	Разучивание различных видов узлов. Их применение.	2	https://infourok.ru	
66-67	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет	2	https://infourok.ru	
68	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	Итоговая диагностика, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Обобщение и систематизация по курсу.	1	https://infourok.ru	
Итого			68		

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	
1-2	Экскурсия «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе.	Экскурсия «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе.	2	https://infourok.ru	
3-4	Кросс «Золотая осень»	Кросс «Золотая осень»	2	https://infourok.ru	

5-8	Практические занятия по подготовке к туристическому многоборью.	Повторение понятий «туристы», «туризм».	4	https://infourok.ru	
9-10	«Тургородок»(туристическое многоборье).	«Тургородок»(туристическое многоборье).	2	https://infourok.ru	
11-12	Лесная аптека.	Лесная аптека.	2	https://infourok.ru	
13-16	Подвижные игры на воздухе. Игры с использованием туристического оборудования.	Подвижные игры на воздухе.	4	https://infourok.ru	
17-18	КВН «Если хочешь быть здоров»	КВН «Если хочешь быть здоров»	2	https://infourok.ru	
19-26	«Секреты здорового питания».	Поиск информации по темам: «Здоровая пища для всей семьи», «Что надо есть, чтобы стать сильнее», «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени».	8	https://infourok.ru	
27-31	Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».	Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	5	https://infourok.ru	
32	Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция.	Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция.	1	https://infourok.ru	
33-38	«Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.	«Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.	6	https://infourok.ru	
39-42	«Фигурное катание». Экскурсия в «Ледовый дворец»	«Фигурное катание». Экскурсия на озеро	4	https://infourok.ru	
43-44	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше	Катание на санках	2	https://infourok.ru	

	нас!»				
45-46	«Значение спорта в жизни маленького человека»	«Значение спорта в жизни маленького человека»	2	https://infourok.ru	
47-48	Зимние забавы.	Зимние забавы.	2	https://infourok.ru	
49-52	Зимние фантазии	Строительство фигур из снега. Гигиена одежды.	4	https://infourok.ru	
53-54	Мой внешний вид – залог здоровья.	Умение заботится о внешнем виде, гигиене одежды.	2	https://infourok.ru	
55-56	Зрение – это сила.	Разучивание тренировочных упражнений для сохранения зрения.	2	https://infourok.ru	
57-58	Осанка – это красиво.	Разучивание тренировочных упражнений для сохранения осанки	2	https://infourok.ru	
59-60	Весёлые переменки.	Весёлые переменки.	2	https://infourok.ru	
61-62	Шалости и травмы.	Шалости и травмы.	2	https://infourok.ru	
63-64	«Вредные привычки в детском возрасте»	Формирование представлений о вреде курения, алкоголизма, наркомании	2	https://infourok.ru	
65-66	«Курение или здоровье - выбирайте сами»	«Курение или здоровье - выбирайте сами»	2	https://infourok.ru	
67-68	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	2	https://infourok.ru	
Итого			68		

Тематическое планирование 4 класс

	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	
1-2	«Туристическа	Продолжение знакомства	2	https://infourok.ru	

	я полоса»	с туристическим оборудованием.			
3-4	Лесная аптека на службе человека.	Лесная аптека на службе человека	2	https://infourok.ru	
5-6	Туристический поход	Туристический поход	2	https://infourok.ru	
7-12	Коллективный проект «Развитие туризма в нашем крае».	Поиск информации в книгах и интернете. Отчёт по собранному материалу. Защита проекта.	6	https://infourok.ru	
13-14	Экскурсия «Природа – источник здоровья» Правила безопасного поведения на природе.	Экскурсия «Природа – источник здоровья» Правила безопасного поведения на природе	2	https://infourok.ru	
15-16	Оказание первой медицинской помощи.	Оказание первой медицинской помощи	2	https://infourok.ru	
17-18	«Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»	Формирование понимания влияния здоровья на успешную учебную деятельность.	2	https://infourok.ru	
19-20	«Путешествие на остров Неболек»	Выяснение значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.	2	https://infourok.ru	
21-22	«Осторожно! Грипп».	Умение использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ	2	https://infourok.ru	
23-24	«Береги платье снову, а здоровье смолоду»	Знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	2	https://infourok.ru	
25-32	С. Преображенский «Огородники». Коллективный творческий проект: постановка кукольного спектакля	Распределение на группы. Определение цели и задач. Выдвижение гипотезы. Составление плана работы, распределение ролей. Репетиция. Работа над костюмами. Выполнение афиши и пригласительных билетов. Выступление.	8	https://infourok.ru	
33-34	«Спортивная карусель»	Выполнение физических упражнений для развития	2	https://infourok.ru	

		физических навыков.			
35-36	«Как стать Геркулесом?»	Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.	2	https://infourok.ru	
37-38	«Мама, папа, я – спортивная семья».	«Мама, папа, я – спортивная семья».	2	https://infourok.ru	
39-40	Спартакиада.	Спартакиада.	2	https://infourok.ru	
41-42	Сюжетные игры.	Участие в лыжных эстафетах, катание на коньках.	2	https://infourok.ru	
43-44	Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты	2	https://infourok.ru	
45-46	Лыжные гонки.	Лыжные гонки.	2	https://infourok.ru	
47-50	Экскурсия на озеро. Катание на коньках.	Экскурсия на озеро. Катание на коньках.	4	https://infourok.ru	
51-52	Спортивный марафон	Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье	2	https://infourok.ru	
53-58	Исследовательский проект «Слагаемые здоровья».	Исследовательский проект «Слагаемые здоровья».	6	https://infourok.ru	
59-60	«Курение, алкоголизм и наркомания – злейшие враги нашего здоровья»	Написание сочинения на тему «Главное соревнование – борьба с самим собой».	2	https://infourok.ru	
61-64	«Главное соревнование - борьба с самим собой».	«Главное соревнование - борьба с самим собой».	4	https://infourok.ru	
65-66	«Мы хотим расти здоровыми».	Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье	2	https://infourok.ru	
67-68	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли.	Итоговая диагностика, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Обобщение и систематизация по	2	https://infourok.ru	

	Итоговая диагностика.	курсу.			
Итого			68		