

Принято на заседании педагогического
Совета МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» г. Калуги
Протокол №1 от 30.08.2024г.

Утверждено директором
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа 14» г. Калуги
Приказ № 174-01/03-01 от 30.08 .2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»
для обучающихся 1-4 классов**

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	Вводные занятия За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.	Беседы, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная
2	Народные игры Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
3	Подвижные игры Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
4	Играя, подружись с бегом! Играя, подружись с бегом (4ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
5	Игры-эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
6	Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая	Познавательная, игровая
7	Кто сильнее? Игры-соревнования <i>Игры-соревнования:</i> «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая

8	Мой весёлый звонкий мяч! Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
9	Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
10	Пальчиковые игры Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
11	Зимние забавы Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
12	Спортивные праздники Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила».	Беседа, анкетирование, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
13	Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
14	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Полезные и вредные привычки Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ

15	Здоровое питание-отличное настроение Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Беседа, проведение круглого стола, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
16	Лечебная физкультура Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
17	Помоги себе сам Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
18	Праздники «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
19	Часы здоровья «О пользе завтрака», «День каши», «День соков».	Беседа, игры, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
20	Итоговое занятие	Тестирование, проведение круглого стола. Групповая, фронтальная, индивидуально-групповая	Познавательная

2 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	<p>Основы знаний о народной подвижной игре Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры, выработка правил. «Фанты», «Горелки».</p>	Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
2	<p>Занимательные игры Русские народные игры. «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки» и т.д.; Групповые игры. «Охотник и сторож», «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка», «Штандр» и т.д.</p>	Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
3	<p>Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть? Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек</p>	Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
4	<p>Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.</p>	Эстафета, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая
5	<p>Подвижные игры разных народов Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»</p>	Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.	Познавательная, игровая

	<p>Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».</p> <p>Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».</p> <p>Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».</p> <p>Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».</p> <p>Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».</p>		
6	<p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Эстафеты.</p>	<p>Беседа, соревнование, эстафеты, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
7	<p>Подвижные игры, основанные на элементах:</p> <p>гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;</p> <p>легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;</p> <p>лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;</p> <p>спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	<p>Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
8	<p>Зимние забавы</p> <p>Зимой на воздухе. «Городки», «Снежный боулинг» «Гонки снежных комов».</p> <p>Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». «Скатывание шаров».</p> <p>Лыжные гонки.</p>	<p>Беседа, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
9	<p>Туристические походы. Тематические прогулки. Итоговое занятие</p> <p>Праздник здоровья и подвижной народной игры.</p>	<p>Экскурсия, беседа</p>	<p>Познавательная</p>

3 КЛАССЫ

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1.	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре. История народной подвижной игры «Клубочек» Понятие правил игры, выработка правил.	Беседа	Познавательная
2.	Игры на свежем воздухе. Считалки. Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки». «Птицы и клетка», «Водяной». Групповые игры: «Мяч по кругу». «Светофор», «Айсберги», «Поймай хвост дракона», «Ловля парами». Командные игры: «Вороны и воробьи».	Урок-игра	Игровая
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной». Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».	Беседа	Познавательная
4.	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Большие игры с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Веселые старты. Игра: «Вороны и воробьи»	Урок-игра	Игровая
5.	Народные подвижные игры. Игры русского народа: «Горелки». «Кот и мышь» Игры разных народов. «Сторож». «Разорви цепь»	Урок-игра	Игровая
6.	Зимние забавы. Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. Игра «Взятие снежного городка».	Урок-игра	Игровая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ

7.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка» Игры с элементами бега. «Нитка и иголка» Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» Сам себе доктор. Су-Джок терапия. Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	Урок-игра	Игровая
8.	Спортивные игры. Спортивные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Кто первый», «Картошка», «Штандер-стоп». Обобщение по разделу. «Любимые спортивные игры»	Урок-соревнование	Игровая
9.	Праздник здоровья и подвижной игры Праздник здоровья и подвижной народной игры.	Урок-игра, Урок-соревнование	Игровая
10.	Итоговое занятие	Беседа	Познавательная

4 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1.	Введение. «Вот мы и в школе». Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	Беседа, круглый стол	Познавательная деятельность
2.	Питание и здоровье. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции	Урок-игра, круглый стол	Познавательная деятельность

	современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.		
3.	«Моё здоровье в моих руках» Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	Беседа, викторина	Познавательная, игровая деятельность
4.	Я в школе и дома. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Беседа, КВН	Познавательная, игровая деятельность
5.	Чтоб забыть про докторов. Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым"	Урок-игра, круглый стол	Познавательная деятельность
6.	Я и моё ближайшее окружение Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе,	Урок-игра. викторина	Познавательная, игровая деятельность

	потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.		
7.	«Вот мы и стали на год взрослее». Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	Урок-игра, викторина	Познавательная, игровая деятельность

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

Личностные результаты.

Учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

2 КЛАСС

Личностные.

У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Предметные.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся научатся:

– связывать занятия физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- составлять режим дня;
- соблюдать личную гигиену;
- способам изменения направления и скорости движения;
- народной игре как средстве подвижной игры;
- соблюдать правила игры

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры;
- укреплять здоровье, развивать навыки здорового образа жизни;
- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр; развивать умения работать в коллективе;
- применять игры самостоятельно.

Метапредметные

Познавательные.

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, структурировать знания (в конце изучения блока);

Регулятивные.

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.

Коммуникативные.

Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

3 КЛАССЫ

Личностные УУД:

У учащихся будут сформированы:

- ценностное отношение к своему здоровью;
- самостоятельность и личностная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

Смыслообразование:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно – гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к подвижным играм, участие в спортивных соревнованиях.

Нравственно – этическое оценивание:

- отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- определять цели, функций участников, способов взаимодействия.
- инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации.
- выявлять, идентифицировать проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).
- контролировать, корректировать, оценивать действия партнёра, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу,
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

4 КЛАСС

Личностные УУД:

Самоопределение:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- получают возможность научиться отвечать за свои поступки;

Смыслообразование:

Учащиеся научатся:

- понимать важность физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- выполнять санитарно – гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня;
- принимать участие в спортивных соревнованиях.

Нравственно – этическое оценивание:

- отрицательно относиться к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Коммуникативные УУД

Учащиеся получают возможность научиться:

- основам гражданской идентичности и мировоззрения;
- инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;
- совершенствовать практические навыки ЗОЖ;

- укреплять физическое и духовное здоровье;

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	2	Живи https://www.jv.ru/
2	Спорт любить — здоровым быть!	36	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
3.	Игры на развитие психических процессов	4	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	23	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
5	Итоговое занятие	1	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
	Итого	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний о народной подвижной игре	1	Живи https://www.jv.ru/
2.	Занимательные игры	5	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть?	1	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
4.	Игры-эстафеты	3	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
5.	Подвижные игры разных народов	9	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
6	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	3	Живи https://www.jv.ru/
7	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки	4	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
8	Зимние забавы	5	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ

9	Туристические походы. Тематические прогулки.	2	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
10	Итоговое занятие	1	Живи https://www.jv.ru/
11	Резерв	1	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
	Итого	35	

3 КЛАСС

№ п\п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	История народной подвижной игры	22	Живи https://www.jv.ru/
2.	Игры-эстафеты	9	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
3.	Народные подвижные игры	4	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
4.	Зимние забавы	10	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
5.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	10	Живи https://www.jv.ru/
6.	Спортивные игры	10	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
7.	Праздник здоровья и подвижной игры	2	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
8.	Итоговое занятие	1	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
9.	Резерв	2	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
	Итого	70	

4 КЛАСС

№ п\п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	« Вот мы и в школе»	8	Живи https://www.jv.ru/
2.	Питание и здоровье	9	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
3.	«Моё здоровье в моих руках»	17	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
4.	Я в школе и дома	15	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
5.	Чтоб забыть про докторов	5	Живи https://www.jv.ru/
6.	Я и моё ближайшее окружение	6	Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/
7.	«Вот и стали мы на год взрослее»	8	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
8.	Резерв	2	ЗОЖНИК http://zozhnik.ru/
	Итого:	70	