

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Мечетлинский район РБ
МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  А.А. Васёва Протокол №1 от "28." августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора школы  А.А. Галиев Приказ №117 от "30" августа 2023 г. 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Планета здоровья»

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь самореализации, раскрытии, и развитии способностей и талантов

для 2, 4 классов начального общего образования на 2023– 2024 учебный год

с. Нижнее Бобино 2023 г.

Пояснительная записка

Программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МОБУ СОШ с. Нижнее Бобино.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е.

связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса. При этом необходимо выделить **практическую направленность курса.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- психогимнастика;
- игра.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Планета здоровья»:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:

характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

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;
- активное использование спортивных площадок школы и населённого пункта в рамках работы программы
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формы и методы работы

Беседы, игры-викторины, подвижные игры, просмотр видеоматериалов.

Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности

- Творческие работы.
- Игры-викторины.

Календарно – тематическое планирование программы для 2-го класса

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Дата изучения
1	Современные Олимпийские игры	1	06.09.2023
2	Сила как физическое качество	1	13.09.2023
3	Гибкость как физическое качество	1	20.09.2023
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	27.09.2023

https://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_fizicheskoy_kultury_na_temu_sovremennnye_olimpiyskie_igry_2_klass-312231.htm?ysclid=lol6gpmjre473544262

<https://infourok.ru/tb-na-zanyatiyah-sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-6319395.html?ysclid=lol6s9y1tt751380154>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/?ysclid=lol6uhrrub878512466>

<https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass->

				4397017.html?ysclid=lol6wgoy4m927104108
5	Составление комплекса утренней зарядки	1	04.10.2023	https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-na-zaryadku-stanovis-2-klass-4361066.html?ysclid=lol6z9j4xk730107171
6	Строевые упражнения и команды	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=lol70ubdve261956502
7	Гимнастическая разминка	1	18.10.2023	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-dlya-2-klassa-6314933.html?ysclid=lol72ed814101069881
8	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	25.10.2023	https://infourok.ru/urok-vo-2-klasse-pryzhki-cherez-korotkuyu-skakalku-6514430.html?ysclid=lol73vwgwt590287411
9	Упражнения с гимнастическим мячом	1	08.11.2023	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizkulturi-vo-klasse-uprazhneniya-s-myachami-1935063.html?ysclid=lol74up0xq528179494
10	Танцевальные гимнастические движения	1	15.11.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html?ysclid=lol75lcvr2388740983
11	Спуск с горы в основной стойке	1	22.11.2023	https://urok.1sept.ru/articles/698497?ysclid=lol77wiepy611471069
12	Подъем лесенкой	1	29.11.2023	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-lizhnaya-podgotovka-podyom-lesenkoy-v-uklon-3189562.html?ysclid=lol79kr4z548941944
13	Торможение лыжными палками	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=lol7eyo746346762790
14	Торможение падением на бок	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/?ysclid=lol7foz5ix297208959
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/?ysclid=lol7hba0hb959255652

16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.12.2023	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-4314414.html?ysclid=lol7in3am8855691839
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	10.01.2024	https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html?ysclid=lol7ja7m7n255298223
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1	17.01.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html?ysclid=lol7ku7r4k777932355
19	Сложно координированные беговые упражнения	1	24.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
20	Игры с приемами баскетбола	1	31.01.2024	https://infourok.ru/urok-fizkultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2-klass-4322020.html?ysclid=lol7mxadf0583176610
21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	07.02.2024	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-k-uroku-vo-2-klasse-4575495.html?ysclid=lol7olensz893976554
22	Прием «волна» в баскетболе	1	14.02.2024	https://ya.ru/video/preview/16750499637757086072
23	Гонка мячей и слалом с мячом	1	21.02.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html?ysclid=lol7s7zgi7831773089
24	Футбольный бильярд	1	28.02.2024	https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html?ysclid=lol7t3gppi952158454
25	Подвижные игры на развитие равновесия	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/?ysclid=lol7u28eax830235381
26	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	13.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/28/instruktszh-po-tehnike-bezopasnosti-2-klass
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	20.03.2024	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/379997-hodba-na-lyzhah-po-distancii-1-km-

	Эстафеты			sdacha-norm?ysclid=lol80f5jzs106673523
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	03.04.2024	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b?ysclid=lol8289hhq416068740
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	10.04.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	17.04.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	24.04.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	01.05.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	08.05.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	15.05.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=lol84o38r4331414074
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	22.05.2024	

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

Календарно – тематическое планирование программы для 4-го класса

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение. Знания о физической культуре.	4		
1	Из истории развития национальных видов спорта		06.09.23	https://infourok.ru/sportivnie-igri-narodov-mira-klass-2270953.html?ysclid=looi447cqu597527172
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		13.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/?ysclid=looi4tsjqt211657004
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		20.09.23	https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-dlya-klassa-1733227.html?ysclid=looi5b5paj869335420
4	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		27.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=looi6un7ss603981745
	Способы самостоятельной деятельности.	5		
5	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		04.10.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html?ysclid=looi7b8v7j540007269
6	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.		11.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=looi7sx0ze826364936
7	Упражнения на гимнастической перекладине.		18.10.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-klassa-na-temupodtyagivaniya-i-otzhimaniya-

				1318826.html?ysclid=looi8fvsw8354657660
8	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		25.10.23	https://ya.ru/video/search?channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDREhycnVpLXFjS2ZJRExDM0o2b083QQ%3D%3D&how=tm&text=dance4dancer&path=yandex_search&parent-reqid=1699371649274302-15302875444163601360-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-59-BAL-628&from_type=vast
9	<i>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</i>		08.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
	Оздоровительная физическая культура.	7		
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		15.11.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4-kl-5691808.html
11	Беговые упражнения.		22.11.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-4-klass-6467425.html?ysclid=looiazq7db123210161
12	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.		29.11.23	https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html?ysclid=looibjb43y145347303
13	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.		06.12.23	https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=looibxg2s3278182833
14	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.		13.12.23	
15	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.		20.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=looicn989l270833453
16	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.		27.12.23	https://infourok.ru/urok-odnovremennyy-odnoshazhnyj-hod-6588648.html?ysclid=looid1nw5w477799247
	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	6		

17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.		27.12.24	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-podvizhnymi-igrami-5391053.html?ysclid=looidk064a553642252
18	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».		10.01.24	https://uchitelya.com/fizkultura/76569-igra-podvizhnaya-cel-3-4-klass.html
19	Упражнения в скольжении		17.01.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/10/20/
20	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».		24.01.24	https://infourok.ru/estafeta-s-vedeniem-myacha-2821075.html?ysclid=looifneat0581083055
21	«Эстафета с ведением футбольного мяча».		31.01.24	https://infourok.ru/estafeta-s-elementami-futbola-4518457.html?ysclid=looig3ose4335856739
22	Подвижная игра «Паровая машина»		07.02.24	https://konspektum.ru/read/fizicheskaya-kulytura-4-klass-3282.html?page=8&ysclid=looigkpkkm2735669774
	Прикладно-ориентированная физическая культура.	4		
23	Упражнения из игры волейбол.		14.02.24	https://infourok.ru/plan-uroka-po-volejbolu-dlya-uchashihsya-4-klassa-5011240.html
24	Упражнения из игры баскетбол.		21.02.24	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-basketbolnie-uprazhneniya-klass-3903887.html
25	Упражнения из игры футбол.		28.02.24	https://infourok.ru/uprazhneniya-tehnicheskoy-podgotovki-futbolistov-5061974.html?ysclid=looii6l1yj126338195
26	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.		06.03.24	https://infourok.ru/metodicheskij-material-normativy-1-4-klass-5790749.html?ysclid=looimkgvb879426402
	Подвижные и спортивные игры.	4		
27	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».		13.03.24	https://infourok.ru/planirovanie-ofp-na-osnove-podvizhnih-igr-

				3905137.html?ysclid=looijaw049180021731
28	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».		20.03.24	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-zapreschennoe-dvizhenie-s-kochki-na-kochku-2776099.html
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».		03.04.24	https://infourok.ru/estafeta-s-vedeniem-myacha-2821075.html?ysclid=looi55mv8670061649
30	Упражнения из игры волейбол.		10.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=looiks5x3q888590422
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		17.04.24	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=looilbdhzq856599904
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		24.04.24	https://ya.ru/video/search?channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDcS1POEVhcUw1X0pvT0tkcjhZ2I2Zw%3D%3D&how=tm&text=SibSport&path=yandex_search&parent-reqid=1699372254514058-1925718528353195795-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-59-BAL-3238&from_type=vast
33-34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени.		01.05.24-08.05.24	https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html?ysclid=looin4diql805435593
	Итого:	34		

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Планета Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

спортивный инвентарь;

ноутбук, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Информационно-методическое обеспечение

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
10. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
11. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
12. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
13. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

15. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980