

**Программа курса внеурочной деятельности «ГТО»
на ступени начального общего образования
по спортивно-оздоровительному направлению
(срок реализации – 4 года)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы», Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и с учётом других нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011 г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Современное образование предъявляет высокие требования не только к учителю, но и к учащимся, в частности к их здоровью. Перед нашим образовательным учреждением встает задача по созданию условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ответственного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт здоровьесберегающего сопровождения обучающихся по ФГОС, проводится мониторинг психологического и физиологического состояния здоровья учащихся. Но, несмотря на увеличение часов физической культуры, проведение физминуток и спортивно-массовых мероприятий, мы только на 30% компенсируем потребность в двигательной активности младших школьников, которая в день должна составлять не менее 3 часов, а в неделю от 18 до 24 часов. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства. Модернизация предполагает не только повышение качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся.

Принимая во внимание это и государственную политику по внедрению ВФСК ГТО, во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО), два года назад в нашей школе было принято решение о создании спортивно-оздоровительного курса внеурочной деятельности «ГТО» для учащихся 1-4 классов, которая будет обеспечивать школьникам

дополнительную двигательную активность, побуждать к соблюдению правил личной гигиены и режима дня, готовить их к сдаче нормативов ГТО.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях по ГТО физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр народов Урала и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о комплексе ГТО и имеет общий объём 135 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю. Перед семьёй, как непосредственным участником образовательного процесса, встаёт задача содействия школе по организации домашних тренировок и формированию таких здоровых привычек, как утренняя гимнастика, здоровое питание, гигиена труда и тела.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Цель рабочей программы: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи рабочей программы:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО на примере известных спортсменов Челябинской области, Чесменского района, в том числе и педагогов образовательной организации;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями новых видов – тестов комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников, условий общеобразовательной организации и с учётом национальных и региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Чесменского района. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время

проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Ученик по окончании **I года обучения**

Научится:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время игр и занятий спортом;
- выполнять утреннюю гимнастику по составленному взрослыми комплексу.

Получит возможность научиться:

- формулировать правила подвижных игр;
- с помощью взрослых выполнять тестовые задания комплекса ГТО;
- определять цели и задачи разных видов упражнений;
- соблюдать основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- знакомиться с историей возникновения и развития подвижных и спортивных игр Челябинской области и Чесменского района;
- соблюдать гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- придерживаться основных правил здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- понимать значение здорового образа жизни;
- учиться бережно относиться к своему здоровью;
- стремиться к участию в спортивных и оздоровительных мероприятиях школы;
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятиях;
- знакомиться со способами управления волевыми процессами;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь правильно оценивать себя и других.

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;

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- принимать позицию других, не противоречащую нормам морали;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Ученик по окончании **II** года обучения

Научится:

- играть под руководством тренера в спортивные игры (футбол, волейбол);
- самостоятельно выполнять тестовые задания комплекса ГТО;
- воспроизводить правила подвижных и спортивных игр;
- определять факторы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать основные правила гигиены;
- под руководством взрослых составлять комплекс утренней гимнастики.

Получит возможность научиться:

- играть самостоятельно по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий бегом, выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО;
- работать с источниками информации о достижениях спортсменов Челябинской области и Чесменского района;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортом;
- соблюдать основные правила здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- понимать 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:

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;

- учиться управлять волевыми процессами;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь оценивать себя.

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.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других, не противоречащую нормам морали;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Ученик по окончании **III года обучения**

Научится:

- определять под руководством взрослых виды упражнений для развития физических качеств;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол);
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- самостоятельно менять комплексы утренней гимнастики;
- понимать значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Получит возможность научиться:

- организовывать спортивные игры по правилам;
- определять правила техники безопасности во время занятий спортом;
- играть по правилам в подвижные и спортивные игры Челябинской области и Чесменского района;
- готовить творческие и индивидуальные проекты о прославленных спортсменах Чесменского района;
- 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:

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 осн. и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- учиться управлять волевыми процессами;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь оценивать себя.

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.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других, не противоречащую нормам морали;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Ученик по окончанию **IV года обучения**

Научится:

- самостоятельно участвовать в спортивных соревнованиях;
- соблюдать и контролировать соблюдение другими правил спортивных игр;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- тактике выполнения тестов комплекса ГТО.

Получит возможность научиться:

- совершенствовать технику спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной безопасности и осуществлять меры по профилактики болезней;
- совершенствовать технику катания на санках, лыжах, коньках;
- быть организатором динамических пауз с проведением подвижных игр Челябинской области и Чесменского района.
- пропагандировать ЗОЖ.

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:

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 доп. средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя;
- управлять волевыми процессами;
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

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.

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и тренировок, экскурсий, веселых спортивных соревнований, походов.

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической нагрузки, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от нездоровой пищи, а в дальнейшем курения и употребления наркотиков посредством включения в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная, которые предполагают:

- начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Челябинской области и Чесменском районе);
- предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх, демонстрация успехов в туристической деятельности;
- предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Челябинской области, Чесменского района (олимпийские чемпионы, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья);
- ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми Южного Урала, играми детей Чесменского района, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;
- включение младших школьников в просветительскую деятельность и пропаганду занятий физической культурой в ходе детско-родительских и семейных соревнований;
- организация сетевого взаимодействия с учреждениями спорта, туризма, общего и дополнительного образования;
- коллективные прогулки, туристические походы обучающихся;
- фотовыставки, конкурсы видеороликов, индивидуальные странички в социальных сетях, индивидуальные странички на специальном школьном сайте, посвященном здоровью;
- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);
- разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;
- выступление перед учащимися других классов с пропагандой физической культуры и здорового образа жизни;
- совместные праздники, турпоходы, спортивные соревнования для детей и родителей;
- ведение «Дневников спортивных достижений».

1 класс(3Зч.) Раздел «Будь знаком!»

Весёлые переменки (занимательные подвижные игры, в которые можно играть на школьной перемене). Осанка – это красиво (учимся правильно ходить и сидеть, как правильно поднимать тяжести). Разучиваем комплекс утренней зарядки. Народные подвижные игры.

Формы организации: беседа, спортивные и народные подвижные игры, практические спортивные упражнения, самостоятельная работа.

Виды деятельности

Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ориентироваться в важнейших для страны и личности событиях и фактах прошлого и настоящего, оценивать их возможное влияние на будущее, приобретая тем самым чувство исторической перспективы.

Наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны.

Участвовать в беседе, задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Раздел «Будь готов!»

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

«Спортивное многоборье».

Формы организации: беседа, тренировка, экскурсия, поход, соревнования, эстафеты..

Виды деятельности

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств. В первом классе закладываются основы этих качеств и развиваются уже сформированные. Все эти качества формируются в результате ежедневных тренировок, в процессе подвижных и спортивных игр, выносливость формируется в результате бега на средние и длинные дистанции. Особая роль в формировании выносливости отводится походам. Спортивные и подвижные игры формируют такие качества, как реакция, внимание, быстрота, без чего невозможно сформировать основные физические качества первоклассников.

Раздел «Будь здоров!»

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Почему мы боеем. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания, которые может соблюдать каждый. Кто и как предохраняет нас от болезней – иммунитет человека. Прививки, для чего они нужны.

Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Кто нас лечит. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Вредные привычки в жизни первоклассника, что мы о них знаем.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия.

Виды деятельности

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

2 класс (34 часа) Раздел «Будь знаком!»

Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область. Спорт. Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивные школы). Подвижные игры народов Урала.

Олимпиада наших спортивных достижений (игра по станциям).

Формы организации: беседа, игра по станциям, подвижные спортивные игры, экскурсия.

Виды деятельности

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Будь готов!»

Значимость участия детей в сдаче физкультурно-спортивного комплекса ГТО, увеличение доли самостоятельности детей при подготовке к сдаче нормативов ГТО, регистрация на сайте ГТО, подготовка к первым соревнованиям районного и областного уровня.

Формы организации: беседа, тренировка, экскурсия, поход, соревнования, эстафеты..

Виды деятельности

Развитие основных физических качеств. Продолжается работа по формированию качеств в результате ежедневных тренировок, в процессе подвижных и спортивных игр, выносливость формируется в результате бега на средние и длинные дистанции. Особая роль в формировании выносливости отводится походам. Спортивные и подвижные игры формируют такие качества, как реакция, внимание, быстрота, без чего невозможно сформировать основные физические качества второклассников.

Раздел «Будь здоров!»

Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья». Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Лесная аптека. День семейного здоровья «Будьте здоровы».

«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.

Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, выставка рисунков.

Виды деятельности

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны.

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами)

3 класс (34 часа) Раздел «Будь знаком!»

Спорт. Виды спорта. Мои спортивные достижения. Спортивные достижения моей семьи. Весёлые старты («Я – часть команды!»).

Формы организации: веселые старты, беседа, экскурсия.

Виды деятельности

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Раздел «Будь готов!»

Включение детей в сдачу физкультурно-спортивного комплекса ГТО, увеличение доли самостоятельности детей при подготовке к сдаче нормативов ГТО, регистрация на сайте ГТО, подготовка к первым соревнованиям районного и областного уровня. Привлечение родителей к участию в Фестивалях ГТО.

Формы организации: беседа, тренировка, экскурсия, поход, соревнования, эстафеты..

Виды деятельности

Совершенствование основных физических качеств. Продолжается работа по формированию качеств в результате ежедневных тренировок, в процессе подвижных и спортивных игр, выносливость формируется в результате бега на средние и длинные дистанций. Особая роль в формировании выносливости отводится походам. Спортивные и подвижные игры формируют такие качества, как реакция, внимание, быстрота, без чего невозможно сформировать основные физические качества третьеклассников.

Раздел «Будь здоров!»

Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Техника безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, что можно и чего нельзя. Строение глаза, почему падает зрение. Освещённость на рабочем месте. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером. «Моё здоровье в моих руках» (проектная работа с родителями).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, практические занятия, экскурсия.

Виды деятельности

Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

4 класс (34 часа) Раздел «Будь знаком!»

«В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс видеопрезентаций). «Весёлая спортивная школьная страна», сами организуем и проводим весёлые старты для обучающихся первых классов.

Формы организации: веселые старты, конкурс видеопрезентаций.

Виды деятельности

Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, наблюдениями за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Раздел «Будь готов!»

Подготовка к сдаче физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 2 ступень, обучение самостоятельному планированию видов, объёма и времени тренировок при подготовке к сдаче нормативов ГТО, подготовка к соревнованиям районного и областного уровня. Привлечение родителей в сторонники ЗОЖ.

Формы организации: беседа, тренировка, экскурсия, поход, соревнования, эстафеты..

Виды деятельности

Совершенствование основных физических качеств. Продолжается работа по формированию качеств в результате ежедневных тренировок, в процессе подвижных и спортивных игр, выносливость формируется в результате бега на средние и длинные дистанций. Особая роль в формировании выносливости отводится походам. Спортивные и подвижные игры формируют такие качества, как реакция, внимание, быстрота, без чего невозможно сформировать основные физические качества четвероклассникам.

Раздел «Будь здоров!»

Опорно-двигательная система. Мышцы. Моё дыхание. Как работает сердце. Кровь. Ходьба и её значение для двигательной активности. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Конкурс агитационных листков.

Формы организации: беседа, практические занятия, выставка агитационных листков.

Виды деятельности

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<i>Раздел Будь знаком!</i>		
1.	Вводное занятие. Человек и мечты.	1
2.	Осанка – это красиво.	1
3.	На зарядку становись!	1
4.	Подвижные игры народов Челябинской области.	1
5.	Подвижные игры народов Чесменского района.	1
6.	Олимпийские чемпионы Челябинской области.	1

7.	Известные спортсмены Чесменского района.	1
		7
<i>Будь готов!</i>		
1.	Спортивные игры.	2
2.	Подвижные игры.	2
3.	Комплексы ОРУ.	2
4.	Сдача нормативов ГТО.	4
5.	Соревновательная практика.	3
6.	Тематические прогулки.	2
7.	Лыжная подготовка.	2
8.	Туристические походы в выходные дни	
		17
<i>Будь здоров!</i>		
1.	Личная гигиена. Почему мы боеем.	1
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Имунитет.	1
3.	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.	1
4.	Закаливание – лучшее лекарство.	1
5.	Вредные привычки.	1
6.	Весёлые и здоровые переменки.	1
7.	Подготовка ко Дню здоровья «Быстрее, выше, сильнее!».	1
8.	Подготовка к «Кроссу наций»	1
	Как правильно вести себя на воде.	1
		9
	Итого	33

2 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<i>Раздел Будь знаком!</i>		
8.	Вводное занятие. Над чем будем работать во 2 классе.	1
9.	Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область.	2
10.	Спорт. Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивную школу).	1
11.	Подвижные игры народов Урала.	2
12.	Олимпиада наших спортивных достижений. Игра по станциям.	1

		7
<i>Будь готов!</i>		
1.	Спортивные игры.	2
2.	Подвижные игры.	2
3.	Комплексы ОРУ.	2
4.	Сдача нормативов ГТО.	4
5.	Соревновательная практика.	6
6.	Тематические прогулки.	2
7.	Лыжная подготовка.	2
8.	Туристические походы в выходные дни	
		20
<i>Будь здоров!</i>		
1.	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья».	1
2.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
3.	Закаливание в домашних условиях.	1
4.	Лесная аптека.	1
5.	День семейного здоровья «Будьте здоровы».	1
6.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.	1
7.	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).	1
		7
	Итого	34

3 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<i>Раздел Будь знаком!</i>		
1.	Вводное занятие. Над чем будем работать в 3 классе.	1
2.	Спорт. Виды спорта.	1
3.	Мои спортивные достижения. Достижения моей семьи.	1
4.	Весёлые старты «Я – часть команды».	1
		4
<i>Будь готов!</i>		
1.	Спортивные игры.	4
2.	Подвижные игры.	4

3.	Комплексы ОРУ.	2
4.	Сдача нормативов ГТО.	6
5.	Соревновательная практика.	4
6.	Лыжная подготовка.	2
7.	Тематические прогулки.	2
8.	Туристические походы в выходные дни	
		24
<i>Будь здоров!</i>		
1.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	1
2.	Как сохранить глаз зорким. Освещённость на рабочем месте. Как правильно выбрать настольную лампу.	1
3.	Проект «Моё здоровье в моих руках».	1
4.	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1
5.	В гостях у Мойдодыра, защита проекта (съёмка видеоролика о здоровом образе жизни).	2
		6
Итого		34

4 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<i>Раздел Будь знаком!</i>		
1.	Вводное занятие. Над чем будем работать в 4 классе.	1
2.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеопрезентаций.	1
3.	«Весёлая спортивная школьная страна», весёлые старты.	1
4.	Герои-паралимпийцы Челябинской области.	1
		4
<i>Будь готов!</i>		
1.	Спортивные игры.	5
2.	Подвижные игры.	4
3.	Комплексы ОРУ.	2
4.	Сдача нормативов ГТО.	6
5.	Соревновательная практика.	4
6.	Тематические прогулки.	2

7.		
8.	Туристические походы в выходные дни	
		23
<i>Будь здоров!</i>		
1.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1
2.	Моё дыхание.	1
3.	Как работает сердце. Кровь.	1
4.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1
5.	Кожа. Профилактика кожных заболеваний.	1
6.	Конкурс агитационных листов за ЗОЖ.	1
7.	Лыжная подготовка.	2
8.	Опасная дружба. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проект).	1
		9
	Итого	34

Список литературы

№ п/п	Название учебника, тетради, методической литературы, год издания.	Авторы
1	От игр к спорту. – М., 1989	Васильков Г.А.
2	Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.	Портных Ю.И.
4	ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.	
5	Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.	
6	Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья». [Электронный ресурс] / Е.Е. Назарова. – Режим доступа: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/06/21/programma-kursa-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola (дата обращения 10.11.2016).	Назарова, Е. Е.