

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Анисимова Екатерина**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий:

**2 класс**

Предмет:

**Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82291**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Гуляева Маргарита**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий:

**2 класс**

Предмет:

**Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82293**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Гущина Ульяна**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий:

**2 класс**

Предмет:

**Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82294**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Заманов Кирилл**

занимавший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий:

**2 класс**

Предмет:

**Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82296**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Захаров Артём**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий:

**2 класс**

Предмет:

**Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82297**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Коваленко Роман**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий: **2 класс**

Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

МБОУ "СТШ"



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82298**

17.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Азимов Максим**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий: **2 класс**

Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

МБОУ "СТШ"



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-82290**

17.03.2022

# ДИПЛОМ

## 2 степени

награждается

**Веслогузов Матвей**

занявший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **14 из 15**

Уровень заданий: **2 класс**

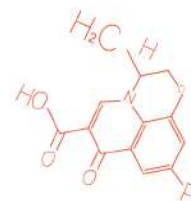
Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

МБОУ "СТШ"



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»





# ДИПЛОМ

## 2 степени

награждается

**Жукова Софья**

занявший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **14 из 15**

Уровень заданий: **2 класс**

Предмет: **Физическая культура**

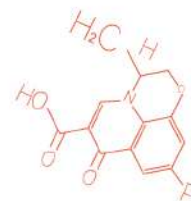
Учебное заведение

МБОУ "СТШ"



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»



H<sub>2</sub>O

# ДИПЛОМ

## 2 степени

CO<sub>2</sub>

награждается

**Безуглый Алексей**

занявший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **14 из 15**

Уровень заданий: **2 класс**

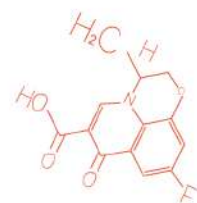
Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

МБОУ "СТШ"



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»



**№ ИГ-82289**

17.03.2022

Лицензия на осуществление образовательной  
деятельности №5201 выдана 02 апреля 2018 г

# ДИПЛОМ 2 СТЕПЕНИ

награждается

**Афандиева Яна Дамировна**

занявший(-ая) **2 место**

**В X Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»**

Количество набранных баллов: **14 из 15**

Уровень заданий: **1 класс**

Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**

Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»



Резидент кластера информационных  
технологий Фонда «Сколково»

**№ ИН-55489**

17.10.2022



Лицензия на осуществление образовательной деятельности №5201 выдана 02 апреля 2018 г

$H_2O$

# Диплом

## 2 степени

$CO_2$

награждается:

**Урюпин Вениамин Сергеевич**

занимающий(-ая)

в IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **14 из 15**

Уровень заданий: **4 класс**

Предмет: **Физическая культура**

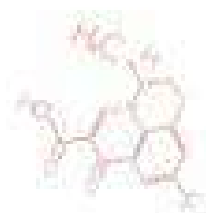
Учебное заведение:

**МБОУ «СПШ»**



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'И. В. Жабовский'.

**И. В. Жабовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»



**№ ИГ-57378**

10.03.2022

# Диплом

## 1 степени

награждается

**Филиппов Максим Андреевич**

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий: **4 класс**

Предмет: **Физическая культура**

Учебное заведение

**МБОУ "СТШ"**



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель учебного центра  
«Инфоурок»

**№ ИГ-57356**

10.03.2022



СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
НА СЕЗОННЫЙ  
ПЕЧАТ



**АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»**

# **СЕРТИФИКАТ**

## **Выдан**

**ЗАЯЦ ОЛЬГЕ АНАТОЛЬЕВНЕ**

**Он удостоверяет, об успешном пройденном курсе  
повышения квалификации по теме: «Подготовка спортивных  
судей главной судейской коллегии и судейских бригад  
физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО»**


**Данный сертификат предъявляется при получении  
удостоверения установленного образца**

г. Ханты-Мансийск  
2020 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 4А,4Б,4В,4Г,4Д,4Е,4Ж,4З,4И класса

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Заяц Ольга Анатольевна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 23.08.2021 № 1

## Пояснительная записка.

### 1. Планируемые результаты изучения курса физическая культура.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;



- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<b>Ученик научится.</b>	<b>Ученик получит возможность научиться.</b>
<p><i>Предметные:</i>            бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью;            бегать на длинные дистанции в доступном темпе, укладываться в контрольный норматив;            ходить на лыжах, бегать на коньках;            прыгать в длину и в высоту с разбега несколькими спортивными способами;            метать на дальность и меткость снаряды;            выполнять комбинацию из нескольких элементов на гимнастических снарядах</p>	<p><i>Предметные:</i>            выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;            преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>

<p>(акробатическую комбинацию);</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>способность осуществлять судейство соревнований,          владеть информационными жестами судьи,          управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,          технически правильно выполнять двигательными действиями из базовых видов спорта,          анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.</p> <p>Иметь по окончании средней школы природу показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>знать правила спортивных игр и играть в них;          играть в одну или несколько из спортивных игр;          способность проявлять инициативу и творчество;          способность проявлять уважительное отношение к сопернику.</p>	<p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>грамотно выполнять предписания и инструкции на уроках физической культуры;          пользоваться спортивными снарядами;          применять приобретённые навыки в повседневной жизни и при занятиях в спортивной секции, самостоятельных занятиях спортом;          владеть специальными терминами;</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>владеть техникой выполнения практических упражнений;          владеть стилем мышления;          аргументировать, рассуждать, делать логические выводы;          находить информацию в разнообразных источниках, обобщать, систематизировать аргументировано объяснять значимость физической культуры.</p>
--	--

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1-4 классов должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## 2. Содержание курса.

Программный материал по данному разделу осваивается в процессе уроков физической культуры и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закалывания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хож дение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту При хорошём состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» _____ <sup>1</sup> «Космонавты»	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»		_____ _____ _____	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попали в обруч»	_____ _____ _____ _____ _____ _____	«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»	
На комплексное развитие	При соответствующей		«Борьба за мяч»	

<sup>1</sup> Здесь и дальше сплошная линия означает дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.

координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах	«Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности	
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами	

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик

движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение - общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками			
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно
			Комбинация из освоенных элементов	

<p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>		<p>Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p>	<p>----- - <sup>1</sup></p>	<p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>
<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>	<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через</p>	<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня</p>	<p>Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия</p>

<sup>1</sup> Здесь и дальше пунктирная линия означает совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.



		гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату		
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня			Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки;	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы

способностей		сочетание танцевальных шагов с ходьбой	шагов; русский медленный шаг	народных танцев
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание			
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.			

## Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на нитках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе Под звуковые сигналы  То же с преодолением 3—4 препятствий	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с		Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	

	бегом на скорость			
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	до 4 мин	до 5 мин	до 6—8 мин
На совершенствование бега, развитие координационных и способностей скоростных	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м)		Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	
		Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)	от 10 до 20 м	от 20 до 30 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового

				разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	
На овладение навыками метания, развитие скоростно-координационных способностей	<p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность</p>	<p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены,</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность</p>	<p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p>
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия		Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп,	

	метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту	длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	до 12 мин (до 60 м) ----- (до 50 см) (до 110 см) -----

### **Лыжная подготовка.**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 °С.

### **Программный материал по лыжной подготовке.**

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, Передвижение на лыжах до 1,5 км	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в ведении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции

На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами
---------------------------------	---

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№ п/п	Вид программного материала				
		1	2	3	4
1	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	в процессе уроков			
2	Легкая атлетика	18	18	18	18
3	Подвижные игры	20	20	20	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	14	14	14
5	Лыжная подготовка	14	18	18	18
	<b>Итого:</b>	66	68	68	68

#### Приложение к рабочей программе.

#### Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом от 06 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) с дополнениями и изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России № 507 от 18 мая 2015 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»;

– основной общеобразовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9; **с учётом** «Комплексной программы физического учащихся» для 1-11 классов. Автор-составитель которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.;

**на основе:** комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.А.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2012. – 169с.;

Предметной линии учебников системы «Школа России».

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9.

#### Описание УМК по предмету.

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 1-4 класса по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. Целью школьного физического

воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: Задачи физического воспитания учащихся 1- 4х классов направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; -овладение школой движений; -развитие координационных и кондиционных способностей; -формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; -выработку представлений об основных видах спорта; -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Ожидаемые результаты.

### Выполнение практической части рабочей программы.

№№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1 -"	6,7-5,7	5,4 -"	7,3 -"	6,9-6,0	5,6 -"
			9	6,8 -"	6,5-5,6	5,1 -"	7,0 -"	6,5-5,6	5,3 -"
			10	6,6 -"		5,0 -"	6,6 -"		5,2 -"
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	7	11,2 и выше	10,8-	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4 -"	10,3	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
			9	10,2 -"	10,0-9,5	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
			10	9,9 -"	9,9-9,3	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
			9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
			10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
			9	800 -"	850-	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
			10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	5-8	11,5 -"
			9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
			10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
			8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
			9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	--
			10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	



	на низкой	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и
	пере	8	-	-	-	3-"	6-10	выше
	кладине из	9	-	-	-	3-"	7-11	14-"
	виса	10	-	-	-	4-"	8-13	16-"
	лежа, кол-во							18-"
	раз							
	(девочки)							

### Календарно – тематическое планирование по ФГОС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата		Корректиро вка даты	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности
			по плану	по факту			
<b>Раздел: Легкая атлетика (8 часов)</b>							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж на уроках по легкой атлетике.	1	4.09			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей
2	Строевые упражнения	1	7.09			Изучение сторон, правильность поворотов налево, направо, кругом, правильность построения, передача порядкового номера	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	11.09			Ходьба с изменением частоты шагов; Разминка в парах; Строевые упражнения;	Ходить с преодолением препятствий. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды ходьбы. Играть в игры
4	Бег на короткие дистанции.	1	14.09			Строевые упражнения, Разминка с гимнастическими палками; Бегать передавая эстафету.	Бегать на короткие дистанции. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в игры

5	Сдача нормативов	1	18.09			Разминка в движении; Специальные упражнения для разогрева всех групп мышц.	Показывать максимально высокие результаты физической подготовки. Играть в игры
6	Сдача нормативов, челночный бег.	1	21.09			Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов
7	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения	1	25.09			Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов
8	Прыжки	1	28.09			Строевые упражнения; Прыжки в длину; Разминка в движении. Прыжки в указанные места.	Прыгать в длину с разбега, прыгать по заданным ориентирам. Играть в игры
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (10 часов)</b>							
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.	1	2.10			Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Игра «Бросай и поймай».	Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов
10	Подвижная игра "Летучий мяч".	1	5.10			Способы передачи мяча. Эстафета: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра "Летучий мяч".	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие

							координационных способностей. Подведение итогов
11	Эстафеты.	1	9.10			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. Подведение итогов
12	Подвижная игра "Метко в цель".	1	12.10			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Метко в цель".	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов.
13	Подвижная игра "Кошки мышки".	1	16.10			Ведение мяча на месте. Ведение с низкой, средней высотой отскока. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Кошки мышки".	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. Подведение итогов.
14	Эстафеты.	1	19.10			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. Подведение итогов
15	Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	23.10			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие

						Подвижная игра «Зайцы в огороде».	скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.
16	Подвижная игра "Метко в цель".	1	26.10			Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
17	Подвижная игра "Бросай и поймай".	1	30.10			Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
18	Подвижные игра «Точный расчет».	1	2.11			Играть в игру «Точный расчет».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов
<b>Раздел: Гимнастика (14 часов)</b>							
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	13.11			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. Правила проведения соревнований по гимнастики Строевые упражнения; Перестроения из одной колонны в две, три; Разминка с использованием гимнастических палок; Подводящие упражнения.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов.

20	Строевые упражнения. Повороты.	1	16.11			Строевые упражнения; Перестроения из одной колонны в две, три; Разминка с использованием гимнастических палок; Подводящие упражнения.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игры
21	Прыжки	1	20.11			Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину. Техника выполнения, отталкивание.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов <b>Нормативы:</b> Мальчики: "5"-155 и выше "4"-115-135 "3"-100 и выше Девочки: "5"-150 и выше "4"-110-130 "3"- 85 и ниже
22	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	23.11			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов

23	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1			Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
			27.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов
24	Стойка на лопатках.	1	30.11		Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Разминка в парах. Подводящие упражнения. Развитие координационных способностей, гибкости. Подведение итогов
25	Прыжки	1	4.12		Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину. Техника выполнения, отталкивание.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов <b>Нормативы:</b> Мальчики: "5"-155 и выше "4"-115-135 "3"-100 и выше Девочки: "5"-150 и выше

26	Броски набивного мяча.	1				"4"-110-130 "3"- 85 и ниже	
			7.12			Строевые упражнения; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка. Броски мяча из положения упор сидя сзади.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.
27	Броски набивного мяча.	1	11.12			Строевые упражнения; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка. Броски мяча из положения упор сидя сзади.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.
28	Растяжка	1	14.12			Разминка в парах по диагонали; Подводящие упражнения; Упражнения для разогрева ног; Растяжка	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять упражнения для разогрева ног, выполнять упражнения для растяжки. Играть в игры.
29	Группировка. Перекаты на лопатки.	1	18.12			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке на спину, на лопатки. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие гибкости, развитие координационных способностей. Подведение итогов
30	Строевые упражнения, Повороты.	1	21.12			Строевые упражнения; Разминка в движении; Бег с чередованием ходьбы	Выполнять строевые упражнения, повороты налево-направо! Кругом! Выполнять построения из 1 колонны в 2,3. Выполнять перекаты и группировки. Кувырнуться вперед. Выполнять стойку на



31	Упражнения на пресс.	1				лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Уметь соединять акробатические элементы. Играть в игры.	
			25.12			Строевые упражнения; Разминка в движении; Упражнения на пресс.	Выполнять строевые упражнения, повороты неле-во! напра-во! Кру-гом! Выполнять упражнения лежа на спине ножницы ногами, подъёмы ног вверх, сгибание разгибание туловища. Играть в игры.
32	Ласточка	1	11.01			Строевые упражнения; Разминка в кругу со скакалкой; Выполнять стойку на одной ноге, пытаться поймать равновесие.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять прыжки на заданное количество раз. Выполнять прыжки со скакалкой вперед. Назад. Играть в игры.
<b>Раздел: «Подвижные игры» (8 часов)</b>							
33	Вторичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.	1	15.01			Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
34	Подвижная игра "Горячая картошка".	1	18.01			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
35	Эстафеты с мячом.	1	22.01			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.

36	Подвижная игра "Перестрелка".	1	25.01			Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
37	Подвижная игра "Метко в цель".	1	29.01			Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра "Метко в цель".	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
38	Подвижная игра "Бросай и поймай".	1	01.02			Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
39	Подвижная игра "Горячая картошка".	1	05.02			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
40	Подвижная игра "Перестрелка".	1	8.02			Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
<b>Раздел: <u>Лыжная подготовка</u> (10 часов)</b>							
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты и передвижения.	1	12.02			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения учащихся на улице.	Построение. Общеразвивающие упражнения. Уметь пользоваться лыжным инвентарем. Подведение итогов

						<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.</p> <p>Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение за учителем в колонне по одному. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Игра «Кто быстрее».</p>	
42	Ходьба на лыжах по кругу	1	15.02			<p>Разминка в движении;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.</p>	<p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах по кругу . Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
43	Проскальзывания	1	19.02			<p>Разминка в парах;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.</p>	<p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах проскальзывая.</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях</p>

44	Спуски и подъемы.	1				игровой и соревновательной деятельности.	
			22.02			Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подведение итогов
45	Ходьба на лыжах по кругу	1	26.02		Разминка в движении; Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.	Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах по кругу. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
46	Подвижная игра "Метко в цель".	1	01.03		Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.	
47	Проскальзывания	1	05.03		Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.	Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и	

							демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.
48	Спуски и подъемы	1	12.03			Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками;	Контроль освоения техники попеременным двушажным ходом. Выполнять торможение плугом. Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке.
49	Подвижная игра "Метко в цель".	1	15.03			Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
50	Проскальзывания	1	19.03			Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.	Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<b>Раздел: Подвижные игры (8 часов)</b>							
51	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.	1	22.03			Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
52	Подвижная игра "Горячая картошка".	1	2.04			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Построение. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Специальные беговые

					Игры «Горячая картошка»; «Кто дальше бросит».	упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов. Игра на внимание
53	Эстафеты с мячом.	1	5.04		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Сдача нормативов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов
54	Подвижная игра "Перестрелка".	1	9.04		Разновидности упражнений на внимание. Игры «Перестрелка», «Быстро по местам».	Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов
55	Подвижная игра "Метко в цель".	1	12.04		Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.	Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
56	Подвижная игра "Бросай и поймай".	1	16.04		Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.
57	Подвижная игра "Горячая картошка".	1	19.04		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».	Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
58	Подвижная игра "Перестрелка".	1	23.04		Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу.

						Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.
<b>Раздел: Легкая атлетика (10 часов)</b>						
59	Вторичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	26.04			Повторить правила техники безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
60	Строевые упражнения.	1	30.04			Закрепить правила ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
61	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	3.05			Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Правила бега в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.
62	Бег на короткие дистанции.	1	7.05			Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.
						Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов  Нормативы: Мальчики:

							"5"-155 и выше "4"-115-135 "3"-100 и выше Девочки: "5"-150 и выше "4"-110-130 "3"- 85 и ниже
63	Сдача нормативов.	1	10.05			Сдача нормативов. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов
64	Сдача нормативов. Челночный бег.	1	14.05			Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов
65	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1	17.05			Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов
66	Прыжки.	1	21.05			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Прыжки в длину, в высоту.	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов



67	Бросок малого мяча в цель.	1	24.05			Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель.	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силы. Подведение итогов
68	Бросок малого мяча в цель.	1	28.05			Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие быстроты, силы. Подведение итогов.

**Программа внеурочной деятельности  
«Юные баскетболисты»  
Программа по баскетболу  
для занятий в рамках дополнительного образования**

выполнила: Заяц Ольга Анатольевна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Юные баскетболисты» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

В дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не установлены, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями детей. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4).

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.**

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности данной ДОП от уже существующих образовательных программ.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Возраст детей, участвующих в реализации, данной ДОП.**

Участниками программы дополнительной образовательной программы являются учащиеся 1-4 классы 7-10 лет МБОУ «СТШ». Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

### **Сроки реализации ДОП (продолжительность образовательного процесса, этапы).**

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, на протяжении 38 учебных недель.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **Формы и режим занятий. Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2021-2022 учебном периоде:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1год
Возраст воспитанников	7-10 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

### **Формы обучения и виды занятий:**

- однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической;
- комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- игровые занятия: игровая деятельность;
- с использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

**В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут знать:**

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

#### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

#### **Демонстрировать:**

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**



1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7	8	9,5	10,5	11	12
		7,8	8,8	9,0	10	9,3	10,3
		7,5	8,5	8,8	9,7	9,0	10
		7,4	8,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

#### Учебно-тематический план на 2021/2022 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		2
<b>1.</b>	<b>Перемещения</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
1.1	Стойка игрока (исходные положения)		1	1
1.2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		4	4
1.3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		3	3
<b>2.</b>	<b>Передачи мяча</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
2.1	Передача от плеча		2	2
2.2	Передача от груди		2	2
2.3	Передача из-за головы		2	2
2.4	Передача в движении		2	2
2.5	Передача на месте и в движении		2	2
<b>3.</b>	<b>Ведение мяча</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
3.1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		4	4
3.2	Ведение мяча в движении по прямой.		4	4
3.3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		3	3
<b>4.</b>	<b>Перехват мяча</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

4.1	Перехват мяча при передаче.		2	2
4.2	Перехват мяча при ведении.		2	2
<b>5.</b>	<b>Броски мяча в кольцо</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
5.1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		3	3
5.2	Броски мяча одной рукой от плеча с места		2	2
5.3	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		2	2
5.4	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		3	3
5.5	Штрафной бросок.		3	3
<b>6.</b>	<b>Тактические игры</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
6.1	Индивидуальные тактические действия в нападении		3	3
6.2	Индивидуальные тактические действия в защите		3	3
6.3	Групповые действия в нападении и защите		3	3
6.4	Игра мини-баскетбол		2	2
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
7.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		5	5
7.2	Игры развивающие физические способности		6	6
<b>8.</b>	<b>Физическая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
8.1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		5	5
<b>9.</b>	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
9.1	Объяснение правил игры	1		1
	Судейство учебной игры в баскетбол	1	1	2

### Содержание программы.

#### Общая и специальная физическая подготовка

**Строевые упражнения:** повороты налево, направо, кругом, перестроение в две, три шеренги.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами. Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4x10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений. Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках.

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. («Города», «Охотники и утки»)

#### Техника игры

##### Передвижение, остановки и повороты

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен



уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле. **Бег.** Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной, боком и т. п. **Остановка игрока.** Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. **Прыжки.** В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. **Повороты.** В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч.

### Календарно-тематическое планирование для группы (1 г.о.)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	1	02.09.21	02.09.21
2.	<b>Перемещения</b>	Стойка игрока (исходные положения)	1	04.09.21	04.09.21
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	09.09.21	09.09.21
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	11.09.21	11.09.21
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	16.09.21	16.09.21
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	18.09.21	18.09.21
3.	<b>Правила игры и судейства</b>	Правила по мини-баскетболу.	1	23.09.21	23.09.21
4.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игровое занятие	1	25.09.21	25.09.21
5.	<b>Перемещения</b>	Сочетание способов перемещений	1	30.09.21	30.09.21

		(бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	02.10.21	02.10.21
		Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	07.10.21	07.10.21
6.	<b>Передачи мяча</b>	Передача мяча от груди	1	09.10.21	09.10.21
		Передача мяча от плеча	1	14.10.21	14.10.21
		Передача мяча из-за головы	1	16.10.21	16.10.21
7.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игровое занятие.	1	21.10.21	21.10.21
8.	<b>Передачи мяча</b>	Передачи мяча в парах.	1	23.10.21	23.10.21
		Передача мяча в тройках.	1	28.10.21	28.10.21
		Передачи мяча в колоннах	1	30.10.21	30.10.21
		Передачи мяча в колоннах.	1	05.11.21	05.11.21
		Передача мяча в 4 колонны.	1	06.11.21	06.11.21
9.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игровое занятие.	1	11.11.21	11.11.21
10.	<b>Ведение мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	13.11.21	13.11.21
		Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	18.11.21	18.11.21
		Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.	1	20.11.21	20.11.21
		Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.	1	25.11.21	25.11.21
		Ведение мяча, два шага – бросок в кольцо.	1	27.11.21	27.11.21
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	02.12.21	02.12.21
11.	<b>Подвижные игры и</b>	Игровое занятие.	1	04.12.21	04.12.21

	<b>эстафеты</b>				
12.	<b>Ведение мяча</b>	Ведение мяча с разной высотой отскока	1	09.12.21	09.12.21
13.	<b>Передачи мяча</b>	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте	1	11.12.21	11.12.21
14.	<b>Броски мяча в кольцо</b>	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1	16.12.21	16.12.21
15.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игровое занятие	1	18.12.21	18.12.21
16.	<b>Ведение мяча</b>	Ведение мяча правой и левой рукой	1	23.12.21	23.12.21
17.	<b>Передачи мяча</b>	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1	25.12.21	25.12.21
18.	<b>Броски мяча в кольцо</b>	Бросок мяча после остановки	1	30.12.21	30.12.21
19.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	13.01.22	13.01.22
20.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игровое занятие.	1	15.01.22	15.01.22
		Игровое занятие.	1	20.01.22	20.01.22
		Игровое занятие.	1	22.01.22	22.01.22
21.	<b>Ведение мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	27.01.22	27.01.22
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	29.01.22	29.01.22
		Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	03.02.22	03.02.22
22.	<b>Передачи мяча</b>	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	05.02.22	05.02.22
		Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	1	10.02.22	10.02.22
		Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая	1	12.02.22	12.02.22

		подготовка.			
		Передача мяча в движении приставным шагом	1	17.02.22	17.02.22
		Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России	1	19.02.22	19.02.22
		Передачи мяча в игре. Правила по мини - баскетболу	1	24.02.22	24.02.22
		Передача мяча в игре с забросом.	1	26.02.22	26.02.22
23.	<b>Тактические игры</b>	Индивидуальные действия в нападении.	1	03.03.22	03.03.22
		Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте	1	05.03.22	05.03.22
		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	10.03.22	10.03.22
		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	12.03.22	12.03.22
		Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1	17.03.22	17.03.22
		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	19.03.22	19.03.22
		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	24.03.22	24.03.22
		Индивидуальные действия в защите.	1	26.03.22	26.03.22
		Индивидуальные действия в защите.	1	31.03.22	31.03.22
		Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	02.04.22	02.04.22
		Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	07.04.22	07.04.22
		Индивидуальные действия в защите отбор, подбор мяча под кольцом.	1	09.04.22	09.04.22
		Индивидуальные действия в	1	14.04.22	14.04.22

		защите против заслонов.			
		Индивидуальные действия в защите в игре.	1	16.04.22	16.04.22
		Индивидуальные действия в защите в игре.	1	21.04.22	21.04.22
24.	<b>Броски мяча в кольцо</b>	Броски мяча в корзину	1	23.04.22	23.04.22
		Бросок мяча в корзину из-под кольца	1	28.04.22	28.04.22
		Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1	30.04.22	30.04.22
		Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1	05.05.22	05.05.22
		Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1	07.05.22	07.05.22
		Бросок мяча в корзину с применением 2х шагов.	1	12.05.22	12.05.22
		Броски мяча в корзину после передач.	1	14.05.22	14.05.22
		Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	19.05.22	19.05.22
		Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	21.05.22	21.05.22
25.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Учебная игра.	1	26.05.22	26.05.22
		Учебная игра.	1	28.05.22	28.05.22
		Учебная игра.	1	31.05.22	31.05.22

#### Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Опрос учащихся.

		Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### Список литературы

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Социально-педагогическое партнерство в условиях дополнительного образования:

- Сотрудничество со спортивной школой «Аверс» дает положительный результат в качественные подготовки учеников к соревнованиям (проведение конкурсов, дружеских соревнований, встречи с квалифицированными тренерами);
- Тесное сотрудничество с КОУ ХМАО-Югры «Специальная учебно-воспитательная школа №2» дает возможность участвовать в соревнованиях с детьми, делиться опытом (Здесь ежегодно проводится командные соревнования, спортивно–ориентированные игры)