

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный час» для обучающихся 1 -4 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.) – образовательная система «Школа 2100», соответствующая Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Предметом обучения является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

В программу входят два блока: теоретический и практический. К теоретическому блоку относятся рассказы и беседы с детьми о ЗОЖ, а в практический блок включены мероприятия спортивного характера (подвижные игры, эстафеты, спортивные соревнования), которые помогут повысить не только познавательный интерес, но и будут способствовать формированию физических навыков и совершенствованию физических качеств. Основным средством является игра. Каждое занятие обязательно включает в себя подвижные игры.

Программа направлена на формирование гармоничной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Цель:

- Создание мотивации преумножения и сохранения здоровья;
- Формирование устойчивого представления о ЗОЖ.
- знакомство с основными элементами техники игры баскетбол.

Задачи:

- Обучить жизненно-важным умениям и навыкам;
- Расширить кругозор в области физкультуры и спорта;
- Выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление;
- Развивать активность, самостоятельность, чувство коллективизма;
- Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни. Профилактика вредных привычек;
- Ознакомить с принципами закаливания.
- ознакомить с историей развития баскетбола;
- - освоить технику и тактику игры в баскетбол;

2. Тематическое планирование**1 класс**

№	Дата	Теоретический блок	Практический блок	Кол-во часов
		Лёгкая атлетика	4	
1.	04.09.2018	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой	«Мир движений» Игры: Игры: «Хвостики», «Чехарда», Линейные эстафеты	1
2.	11.09.2018	«Что такое быстрота?»	«Кто быстрее ?» Эстафеты с элементами бега, прыжков, с предметами и без. Тесты.	1
3.	18.09.2018	«Твой режим дня»	« Волшебная скакалка» Упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Игры: «Удочка», «Перестрелка»	1
4.	25.09.2018	«Волшебница гигиена»	«Метко в цель» Упр. в метании. Игры: «Перестрелка», «Снайперы»»	1
		Элементы баскетбола	4	
5.	02.10.2018	«Учимся не болеть. Советы Доктора Айболита»	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Перестрелка», «Мяч соседу»	1
6.	09.10.2018	« В гостях у Мойдодыра»	ОРУ с мячом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. «Мяч соседу», « У медведя во бору», «Перестрелка».	1
7.	16.10.2018	« Красивая осанка. Твои шаги к здоровью»	СБУ с мячом. Передачи мяча. Игры: «Горячая картошка», «Гонка мячей»	1
8.	23.10.2018	« Правильное питание – залог здоровья»	Бросок мяча в кольцо. Игры: «Съедобное - не съедобное», «Перестрелка», «Удочка»	1
		Гимнастика с элементами акробатики	6	
9.	06.11.2018	«Сон- лучшее лекарство»	Упр. на гибкость. Перекаты, кувырок вперёд. Линейные эстафеты.	1
10.	13.11.2018	Секреты закаливания.	ОРУ с гимн. палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Ходьба по гимн. скамейке. Игра: «Цапля в болоте»	1
11.	20.11.2018	«Что такое гибкость?»	ОРУ на гимн. скамейке. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Лазание по гимнастической стенке.	1

			Игра: «Хвостики»	
12.	27.11.2018	Копилка витаминов.	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Игра: «Мышеловка»	1
13.	04.12.2018	«Доктор Свежий воздух»	Упр. на гибкость. «Полоса препятствий». Упр. на дыхание.	1
14.	11.12.2018	«Вредные сестрички – вредные привычки»	«Полоса препятствий» Игры: «Бой петухов», «Гусеница»	1
	Элементы баскетбола		2	
15.	18.12.2018	«Скелет – наша опора»	Упр. для укрепления мышечного корсета. ОРУ с мячом. СБУ с мячом. Игры по желанию. Тесты	1
16.	25.12.2018	Гигиена одежды и обуви.	Ведение, передачи, броски. Игры: «Гусеница», «4 мяча»	1
	Лёгкая атлетика		6	
17.	15.01.2019	«Что такое выносливость?»	Эстафетный бег. Игры: «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», «Кот и мыши», «Ловишки»	1
18.	22.01.2019	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	«Прыжок за прыжком» Прыжки в высоту. Игры: «Зайцы в огороде», «Бездомный заяц», «Цапля на болоте»	1
19.	29.01.2019	«Что такое мышцы?»	Упр. для укрепления мышечного корсета. Челночный бег. Линейные эстафеты. «Ловишки».	1
20.	05.02.2019	« Чистота и здоровье»	Старты из разных и.п. Игры: «Чехарда», «Хвостики», «Удочка»	1
21.	12.02.2019	«Глаза – главные помощники человека»	«Метко в цель» Упр. в метании. Игры: «Перестрелка», «Снайперы»	1
22.	19.02.2019	«Доктор Свежий воздух»	Прыжки в длину. Игры: «Салки мячом», «4 мяча».	1
	Элементы баскетбола		4	
23.	26.02.2019	Мир звуков. Береги слух!	Передвижение в стойке. Ведение, передачи, броски. Игры: «Салки мячом», «4 мяча».	1
24.	05.03.2019	Как правильно принимать солнечные ванны?	Остановка прыжком. Игра «Перестрелка». Эстафеты с мячом	1
25.	12.03.2019	Закаливание водой	Остановка шагом. Эстафеты с мячом.	1
26.	19.03.2019	О пользе фруктов и овощей	Броски, передачи, ведение. Игра: «Перестрелка», «Съедобное - не съедобное»	1
	Гимнастика с элементами акробатики		4	
27.	02.04.2019	Правила самомассажа	ОРУ с гимн. палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост. Линейные эстафеты.	1
28.	09.04.2019	«Что такое координация?»	ОРУ на гимн. скамейке. Опорный прыжок. «Полоса препятствий»	1
29.	16.04.2019	«Как появились физические упражнения?»	«Полоса препятствий». Линейные эстафеты.	1
30.	23.04.2019	Что такое сила?	Упр. на развитие силы. Игры: «Удочка», «Хвостики»	1
	Лёгкая атлетика		4	
31.	30.04.2019	Измерение длины	Эстафетный бег. Прыжки в длину с	1

		и массы тела.	разбега. Игры: «Русская лапта»	
32.	07.05.2019	Что такое пульс?	Метание мяча. Игры: Футбол. Упр. на дыхание.	1
33.	14.05.2019	«Откуда появились Олимпийские игры?»	«Мир здоровья и движения» Тесты. Игры по желанию.	1

2 класс

№	Дата	Теоретический блок	Практический блок	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 4 часа				
1.	05.09. 06.09	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой	«Мир движений» Игры: Игры: «Хвостики», «Чехарда», Линейные эстафеты с элементами СБУ	2
2.	12.09.2018 13.09.2018	«Как появились физические упражнения?»	Эстафеты с элементами бега, прыжков, с предметами и без. Тесты.	2
3.	19.09.2018 20.09.2018	«Откуда появились олимпийские игры?»	« Волшебная скакалка» Упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Игры: «Удочка», «Перестрелка»	2
4.	26.09.2018 27.09.2018	«Виды спорта . Наши спортсмены»	«Метко в цель» Упр. в метании мяча в цель и на дальность. Игры: «Перестрелка», «Снайперы»»	2
Элементы баскетбола 4 часа				
5.	03.10.2018 04.10.2018	Что такое спортивные игры?	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игры: «Перестрелка», «Мяч соседу», «Салки мячом».	2
6.	10.10.2018 11.10.2018	Что такое самоконтроль?	ОРУ с мячом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. «Салки мячом», «4 мяча», «Мяч соседу», «Перестрелка».	2
7.	17.10.2018 18.10.2018	Как измерить рост и вес?	СБУ с мячом. Передачи мяча. Игры: «Горячая картошка», «Гонка мячей»	2
8.	24.10.2018 25.10.2018	Как научиться расслабляться?	Бросок мяча в кольцо. Игры: «Перестрелка», «Удочка»	2
Гимнастика с элементами акробатики 6 часов				
9.	07.11.2018 08.11.2018	Зачем нужно закаляться?	Упр. на гибкость. Перекаты, кувырок вперёд. Линейные эстафеты.	2
10.	14.11.2018 15.11.2018	Зачем нужны полезные привычки?	ОРУ с гимн. палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Ходьба по гимн. скамейке. Игра: «Цапля в болоте»	2
11.	21.11.2018 22.11.2018	Как избежать травмы?	ОРУ на гимн. скамейке. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Лазание по гимнастической стенке. Игра: «Хвостики»	2
12.	28.11.2018 29.11.2018	Как оказать первую помощь?	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Игра: «Мышеловка»	2
13.	05.12.2018	ГТО	Упр. на гибкость. «Полоса	2

	06.12.2018		препятствий». Упр. на дыхание.	
14.	12.12.2018 13.12.2018	Зачем нужна гибкость?	«Полоса препятствий» Игры: «Бой петухов», «Гусеница»	2
Элементы баскетбола 2 часа				
15.	19.12.2018 20.12.2018	Зачем соблюдать правила игры?	Упр. для укрепления мышечного корсета. ОРУ с мячом. СБУ с мячом. Игры по желанию. Тесты	2
16.	26.12.2018 27.12.2018	Гигиена одежды и обуви.	Ведение, передачи, броски. Игры: «Гусеница», «4 мяча»	2
Лёгкая атлетика 6 часов				
17.	16.01.2019 17.01.2019	Лёгкая атлетика - «королева спорта»	Эстафетный бег. Игры: «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «Ловишки»	2
18.	23.01.2019 24.01.2019	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	«Прыжок за прыжком» Прыжки в высоту. Игры: «Зайцы в огороде», «Бездомный заяц», «Цапля на болоте»	2
19.	30.01.2019 31.01.2019	«Что такое сила?»	Упр. для укрепления мышечного корсета. Челночный бег. Линейные эстафеты. «Ловишки».	2
20.	06.02.2019 07.02.2019	« Чистота и здоровье»	Старты из разных и.п. Игры: «Чехарда», «Хвостики», «Удочка»	2
21.	13.02.2019 14.02.2019	«Глаза – главные помощники человека»	«Метко в цель» Упр. в метании. Игры: «Перестрелка», «Снайперы»	2
22.	20.02.2019 21.02.2019	«Доктор Свежий воздух»	Прыжки в длину. Игры: «Салки мячом», «4 мяча».	2
Элементы баскетбола 4 часов				
23.	27.02.2019 28.02.2019	История баскетбола	Передвижение в стойке. Ведение, передачи, броски. Игры: «Салки мячом», «4 мяча».	2
24.	06.03.2019 07.03.2019	Правила приёма воздушных ванн	Остановка прыжком. Игра «Перестрелка». Эстафеты с мячом	2
25.	13.03.2019 14.03.2019	Закаливание водой	Остановка шагом. Эстафеты с мячом.	2
26.	20.03.2019 21.03.2019	Правила питания	Броски, передачи, ведение. Игра: «Перестрелка», «Съедобное - не съедобное»	2
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа				
27.	03.04.2019 04.04.2019	Правила самомассажа	ОРУ с гимн. палкой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Линейные эстафеты.	2
28.	10.04.2019 11.04.2019	«Что такое координация?»	ОРУ на гимн. скамейке. Опорный прыжок. «Полоса препятствий»	2
29.	17.04.2019 18.04.2019	«Как появились физические упражнения?»	«Полоса препятствий». Линейные эстафеты.	2
30.	24.04.2019 25.04.2019	Что такое сила?	Упр. на развитие силы. Игры: «Удочка», «Хвостики»	2
Лёгкая атлетика 4 часа				
31.	15.05.2019 16.05.2019	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Игры: «Русская лапта»	2
32.	22.05.2019	Что такое ЧЧС?	Метание мяча. Игры: Футбол. Упр.	2

	23.05.2019		на дыхание.	
33.	29.05.2019	Зачем нужны контрольные упражнения?	«Мир здоровья и движения» Тесты. Игры по желанию.	1
34.	30.05.2019		Игры по желанию.	1

3 класс

№		Содержание	Кол-во часов
1	03.09.2018 06.09.2018	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Повторение мер безопасности на занятиях. Подвижные игры	2
2	10.09.2018 13.09.2018	История развития баскетбола в России. Что мы знаем про баскетбол. Подвижные игры	2
3	17.09.2018 20.09.2018	Перестроение на месте Повторение перестроения	2
4	24.09.2018 27.09.2018	Правила игры в баскетбол Повторение правил игры в баскетбол	2
5	01.10.2018 04.10.2018	Повторение ранее изученного. Тестирование	2
6	08.10.2018 11.10.2018	Специально беговые упражнения. Подвижные игры	2
7	15.10.2018 18.10.2018	Упражнения на гимнастической стене. Подвижные игры	2
8	22.10.2018 25.10.2018	Челночный бег. Подвижные игры	2
9	08.11.2018 12.11.2018	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	2
10	15.11.2018 19.11.2018	Бег с изменением направления. Подвижные игры	2
11	22.11.2018 26.11.2018	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры	2
12	29.11.2018 03.12.2018	Прыжки через препятствия. Подвижные игры	2
13	06.12.2018 10.12.2018	Кувырки и перекаты. Подвижные игры	2
14	13.12.2018 17.12.2018	Прыжки, упражнения со скакалкой. Подвижные игры	2
15	20.12.2018 24.12.2018	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	2
16	27.12.2018 14.01.2019	Акробатические упражнения. Подвижные игры	2
17	17.01.2019 21.01.2019	Прыжки в высоту. Подвижные игры	2
18	24.01.2019 28.01.2019	Стойка баскетболиста, повороты на месте. Подвижные игры	2
19	31.01.2019 04.02.2019	Тройной прыжок с места. Подвижные игры	2
20	11.02.2019 14.02.2019	Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча	2
21	18.02.2019 21.02.2019	Учебная игра	2
22	25.02.2019 28.02.2019	Техника защиты	2
23	04.03.2019 07.03.2019	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте	2
24	11.03.2019	Прыжки	2

	14.03.2019		
25	18.03.2019 21.03.2019	Техника защиты	2
26	01.04.2019 04.04.2019	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине	2
27	08.04.2019 11.04.2019	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2
28	15.04.2019 18.04.2019	Техника защиты	2
29	22.04.2019 25.04.2019	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад	2
30	30.04.2019 06.05.2019	Тактика защиты. Индивидуальные действия	2
31	13.05.2019 16.05.2019	Учебная игра	2
32	20.05.2019 23.05.2019	Повторение ранее изученного. Тестирование	2
33	27.05.2019	Учебная игра	1
34	30.05.2019	Учебная игра	1

4 класс

1	03.09.2018 07.09.2018	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Повторение безопасности на занятиях. Подвижная игра	2
2	10.09.2018 14.09.2018	История развития баскетбола в России. Что мы знаем про баскетбол? Подвижные игры	2
3	17.09.2018 21.09.2018	Правила игры с мячом. Ведение мяча.	2
4	24.09.2018 28.09.2018	Правила игры Учебная игра	2
5	01.10.2018 05.10.2018	Правила игры Учебная игра	2
6	08.10.2018 12.10.2018	Повторение ранее изученного материала. Подвижная игра. Тестирование. Подвижная игра	2
7	15.10.2018 19.10.2018	Строевые упражнения. Подвижная игра	2
8	22.10.2018 26.10.2018	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	2
9	09.11.2018 12.11.2018	Бег с изменением направления. Подвижные игры	2
10	16.11.2018 19.11.2018	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	2
11	23.11.2018 26.11.2018	Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад. Подвижные игры	2
12	30.11.2018 03.12.2018	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры	2
13	07.12.2018 10.12.2018	Техника защиты-передвижение в стойке спиной вперед. Подвижные игры	2
14	14.12.2018 17.12.2018	Акробатические упражнения. Подвижные игры	2
15	21.12.2018 24.12.2018	Техника защиты. Техника защиты во время игр. Техника защиты мяча во время игры	2
16	28.12.2018 14.01.2019	Индивидуальные действия. Подвижные игры	2
17	18.01.2019 21.01.2019	Акробатические упражнения. Подвижные игры	2

18	25.01.2019 28.01.2019	Прыжки на скакалке. Подвижные игры Игры со скакалкой.	2
19	01.02.2019 04.02.2019	Техника защиты-индивидуальные действия.	2
20	08.02.2019 11.02.2019	Техника нападения. Техника нападения во время игры в баскетбол	2
21	15.02.2019 18.02.2019	Техника нападения. Техника нападения во время игры в футбол	2
22	22.02.2019 25.02.2019	Прыжки через препятствия. Техника безопасности во время прыжков через препятствия	2
23	04.03.2019 11.03.2019	Техника защиты-персональная защита. Техника защиты-персональная защита во время игр	2
24	22.03.2019 01.04.2019	Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия. Подвижные игры	2
25	05.04.2019 08.04.2019	Прыжки. Техника безопасности во время прыжков. Что важно знать?	2
26	12.04.2019 15.04.2019	Техника защиты. Подвижные игры	2
27	19.04.2019 22.04.2019	Техника нападения. Индивидуальные действия. Подвижные игры	2
28	26.04.2019 06.05.2019	Индивидуальные действия. Индивидуальные действия во время игр	2
29	13.05.2019 17.05.2019	Техника защиты выбивание мяча. Техника выбивания мяча во время игр	2
30	20.05.2019 24.05.2019	Индивидуальные действия. Перемещение. Подвижные игры	2
31	27.05.2019 31.05.2016	Учебная игра с полученными знаниями.	2
32		Тестирование по полученным знаниям	2
33		Учебная игра. Игры по желанию	2
34			

3. Содержание программы

1 класс

1. *Формирование системы знаний о «Физической культуре» и ЗОЖ*

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. История появления физических упражнений. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Основные физические качества. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

Значение ЗОЖ. Средства способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физическими упражнениями, система закаливания, правила здорового питания и т.д..

2. *Правила игр, соревнований, места занятий и инвентарь*

Правила проведения игр и соревнований. Правила техники безопасности при занятиях спортом. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- *Лёгкая атлетика*

Ходьба и бег с заданием и без. ОРУ. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, эстафетный бег. СБУ. Прыжки, метание мяча. Развитие

выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания.

- ***Гимнастика с элементами акробатики***

Упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на развитие гибкости. ОРУ с предметами и без. Перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий. Эстафеты с элементами акробатики.

- ***Элементы баскетбола***

Стойка и передвижение игрока. ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Передача мяча. Бросок мяча с места. Остановки прыжком и шагом. Подвижные игры с мячом.

- ***Игры и эстафеты***

Футбол, «Русская лапта», «Гусеница», «Салки мячом», «Горячая картошка», «Перестрелка», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Мышеловка», «4 мяча», «Воробьи и вороны», «Кот и мыши», «Лиса в курятнике», «Цапля б болоте», «Ловишки», «Удочка», «Хвостики», «Вызов номеров», «Съедобное – несъедобное», линейные эстафеты и т.д.

2 класс

1. Формирование системы знаний о «Физической культуре» и ЗОЖ

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. История появления физических упражнений. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Основные физические качества. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

Значение ЗОЖ. Средства способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физическими упражнениями, система закаливания, правила здорового питания и т.д..

2. Правила игр, соревнований, места занятий и инвентарь

Правила проведения игр и соревнований. Правила техники безопасности при занятиях спортом. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ***Лёгкая атлетика***

Ходьба и бег с заданием и без. ОРУ. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, эстафетный бег. СБУ. Прыжки, метание мяча. Развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания.

- ***Гимнастика с элементами акробатики***

Упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на развитие гибкости. ОРУ с предметами и без. Перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий. Эстафеты с элементами акробатики.

- ***Элементы баскетбола***

Стойка и передвижение игрока. ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Передача мяча. Бросок мяча с места. Остановки прыжком и шагом. Подвижные игры с мячом.

- ***Игры и эстафеты***

Футбол, «Русская лапта», «Гусеница», «Салки мячом», «Горячая картошка», «Перестрелка», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Мышеловка», «4 мяча», «Воробьи и вороны», «Кот и мыши», «Лиса в курятнике», «Цапля б болоте», «Ловишки», «Удочка», «Хвостики», «Вызов номеров», «Съедобное – несъедобное», линейные эстафеты и т.д.

3 класс

- ***Техника безопасного поведения на занятиях***

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь-на каждом занятии

- **Развитие баскетбола в России.** Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения. Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

- **Оборудование мест занятий.** Площадка для игры. Разметка и её назначение.

- **Правила игры.** Правила игры в мини-баскетбол.

- **Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей физической подготовки для развития спортсменов. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м.

Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”,

“Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

- **Основы техники и тактики игры.**

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча.

Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя

руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя

руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением

направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника защиты.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Тактика

нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков,

остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать

место и держать игрока с мячом и без мяча.

- **Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре. Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, здорового образа жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;