

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся вторых, третьих классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Главной задачей:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

учащиеся, обучающиеся по данной программе должны знать и уметь

Требования к знаниям	Требования к умениям	Тр
-----------------------------	-----------------------------	-----------

Знать и иметь представление:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

- К
З
с
о
с
г
к
о
ж
- К
с
с
а
р
н
- К
п
п
п
н
п
с
п
п
и

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретически е занятия	Практические занятия
1	Техника безопасности Санитарно гигиенические требования	2	2	
2	История возникновения Олимпийского движения и Баскетбола	2	2	
3	Правила игры в баскетбол	10	1	9
4	Техническая подготовка	12	1	11
5	Физическая подготовка	10		10
6	Подвижные игры	10		10
7	Тактическая подготовка	12	1	11
8	Игры малым составом	12		12
	Итого:	70	7	63

Тематическое планирование

№ занятия	Дата		Темы занятий	Кол-во часов	Кол-во часов
	план.	факт.		теория	практика
1			Беседа «меры безопасности»»соблюдение правил гигиены», «правила игры». Учебная игра.	1	1
2			История баскетбола История Олимпийского движения. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	1
3			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.		2
4			Ведение мяча на месте. Учебная игра.		2
5			Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.		2
6			Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.		2
7			Ловля и передача мяча. Учебная игра.		2
8			Передача одной рукой. Учебная игра.		2
9			Передача от пола. Учебная игра.		2
10			Игры в передачах. Учебная игра.		2
11			Игра «семь передач». Учебная игра.		2
12			Игра «собачка». Учебная игра.	1	1
			Броски мяча Технические приёмы в баскетболе		

13			Броски с места. Учебная игра.		2
14			Броски с места. Учебная игра.		2
15			Броски в прыжке. Учебная игра.		2
16			Броски в прыжке. Учебная игра.		2
17			Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.		2
18			Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.		2
19			Игры в бросках. Учебная игра.		2
20			Эстафеты с элементами баскетбола. «Техника безопасности правила личной гигиены»	1	1
21			Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	1
22			Упражнения для игры в защите. Учебная игра.		2
23			Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	1
24			Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.		2
25			Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.		2
26			Учебная игра.		2
27			Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения «История возникновения О.И.»	1	1
28			Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения		2
29			Ведение, передача, бросок. Учебная игра.		2
30			Ведение, передача, бросок. Учебная игра.		2

31			Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.		2
32			Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.		2
33			Эстафеты с элементами баскетбола.		2
34			Соревнование. Итоговая игра		2
35			Соревнование. Итоговая игра		2
итого				7	63