



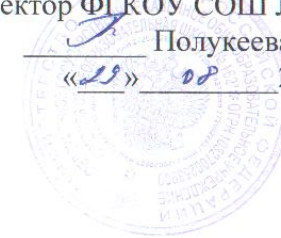
**Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 162»**

**«Согласовано»**

Заместитель директора по воспитательной работе  
 Калужина Ю.Ю.  
« 29 » 08 2017г.

**«Утверждаю»**

Директор ФГКОУ СОШ №162  
 Полукеева И.В.  
« 29 » 08 2017г.



*Рабочая программа  
внеурочной деятельности по ФГОС  
«Будь здоров»  
для учащихся 2-4 классов*

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

**Автор-составитель:  
Сапунова А.А.**

2017/2018 уч.г.  
г.Хабаровск-47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2 поколения и программы по физической культуре для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений, авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, 2013.

Программа рассчитана для обучающихся 2-4 классов на один учебный год (2017/2018), 3 час в неделю.

Рабочая программа включает 7 разделов: пояснительную записку, структура и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, материально-техническое оснащение, литература, приложения.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит их двух частей: инвариативной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

### Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

### Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной

деятельностью.

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Программа «Будь здоров» является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Модуль	Темы
1. Спортивные игры  Мини-футбол	правила игры; профилактика травматизма; гигиена футболиста; техника удара по мячу; техника ведения мяча; техника остановки мяча; тактические комбинации; пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
Баскетбол	правила игры; профилактика травматизма; гигиена баскетболиста; техника ведения мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча
Волейбол	правила игры; охрана здоровья и гигиена; профилактика травматизма; техника игры в волейбол;

	тактика игры в волейбол; игровая практика
2. Подвижные игры	подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; развитие игровой деятельности
3. Общая физическая подготовка	развитие основных физических качеств
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	технология организации и проведения спортивных мероприятий; организация и проведение спортивных праздников и соревнований

#### Формы организации и планирование образовательного процесса.

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование (приложение № 5).

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

#### Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	33
мини-футбол;	9
баскетбол;	12
волейбол.	12

2. Подвижные игры	30
3. Общая физическая подготовка	24
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	15
Всего	102

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям.

Разделы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
Спортивные игры					33
мини-футбол				9	9
баскетбол			12		12
волейбол				12	12
Подвижные игры	12	12	6		30
Общая физическая подготовка	12	6	6		24
Организация и проведение спортивных мероприятий	3	3	6	3	15
Всего	27	21	30	24	102

## Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

В результате освоения программного материала ученики должны:

знать:

- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности.

№ п/п	Способ ность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	Средний	высокий
1	Сила	Бросок баскетбольног о мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	5	6-7	8	4	5-6	7
2	Коорди национ ные способ ности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол- во раз)	26	26-28	30	26	26-28	30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД 2-4 классы

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Дата проведения
1 четверть						
1	Подвижные игры 12 часов	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Пустое место».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «Пустое место».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Познавательные УУД: - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; Регулятивные УУД: - 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.	
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыжки по полосам».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
4	Общая физическая подготовка 12 часов	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических		



		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.	Коммуникативные УУД; - 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; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.			
6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.			
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.			
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Белые медведи».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Белые медведи».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.			
9	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». приложение № 1	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.			
2 четверть							

10	Подвижные игры 12 часов	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Охотники и утки».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Познавательные УУД: - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; Регулятивные УУД: - 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.
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.	Коммуникативные УУД: - определение общей цели и путей её достижения; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Удочка».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.	
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	
14	Общая физическая подготовка 6 часов	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Ползание по гимнастической скамейке различными	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять	Коммуникативные УУД: - определение общей цели и путей её достижения; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

		скамейке.	способами.	силовые способности.	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Лазание по гимнастической стенке.	<b>Осваивать технику</b> лазания по гимнастической стенке. <b>Проявлять</b> силовые способности и гибкость.	- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
16	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья». приложение № 3	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
3 четверть					
17	Баскетбол 12 часа	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Передача мяча одной и двумя руками от груди.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<b>Осваивать технику</b> броска и ловли мяча. <b>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</b> <b>Проявлять</b> координационные способности.	Познавательные УУД: - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; Регулятивные УУД: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения
18	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками из-за головы; одной рукой от груди в парах.	Комплекс ОРУ № 2. Броски и ловля мяча в парах на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	<b>Осваивать технику</b> передачи и ловли, броска мяча в щит мяча, ведения мяча.	

19	Баскетбол	Передача мяча в парах на месте. Бросок мяча в щит. Ведение мяча	Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча в парах на месте. Бросок мяча в щит. Ведение мяча Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи и ловли, броска мяча в щит мяча, ведения мяча	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные УУД;
20	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Вызов по имени».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	- 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;
21	Организация и проведение спортивных мероприятий 6 часов	Спортивный праздник «Страна баскетболия». приложение № 2	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
22	Общая физическая подготовка 6 часов	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.	
23	Общая физическая	Тестирование координационных	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2.	Осваивать технику передач, ловли и ведения	

	подготовка	х способностей.	Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	баскетбольного мяча. <b>Проявлять</b> координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.		
24	Подвижные игры 6 часов	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
25	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
26	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник:	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
<b>4 четверть</b>						
27	Волейбол 12 часов	Правила безопасности на занятиях волейболом. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи Подвижная игра «Снайпер»	<b>Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.</b>	Познавательные УУД: - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	
28	Волейбол	Прием и передача двумя	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2.	<b>Осваивать технические приемы и умения по</b>		

		руками сверху.	Специальные упражнения в парах Подвижная игра «Снайпер»	взаимодействию в парах.	между объектами и процессами; Регулятивные УУД: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	
29	Волейбол	Прием и передачи двумя руками снизу.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Специальные упражнения в парах и в тройках Подвижная игра «Снайпер»	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в тройках	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
30	Волейбол	Прием и передачи двумя руками сверху и снизу.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Специальные упражнения в парах и в тройках Подвижная игра «Вышибалы»	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в тройках	Коммуникативные УУД: - определение общей цели и путей её достижения; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	
31	Мини-футбол 9 часов	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах(удар по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

			<p>стопы и внутренней частью подъема стопы). Эстафеты.</p>			
32	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах(остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Эстафеты с ведением футбольного мяча.</p>	<p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.</p>		
33	Мини-футбол	Удары по воротам.	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.</p>	<p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.</p>		
34	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Турнир по мини-футболу.	<p>Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Спортивный зал – игровой
2. Стенка гимнастическая - Г
3. Скамейка гимнастическая – Г
4. Коврик гимнастический - Г
5. Гимнастические маты – Г
6. Мяч малый (теннисный) – Г
7. Мяч гимнастический - Г
8. Мяч баскетбольный - Г
9. Мяч мини - футбольный - Г
10. Скакалка гимнастическая – Г
11. Палка гимнастическая – Г
12. Кегли - Г
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
14. Сетка для переноса мячей – Д
15. Аптечка медицинская – Д
16. Секундомер – Д
17. Измерительная лента - Д



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. [Федеральный государственный образовательный стандарт \(2 поколение\) начального общего образования, 2010г;](#)
  2. Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века». - М.: Вентана-Граф, 2009.
  3. Петрова, Т. В. Физическая культура. 3-4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова и [др.]. - М. :Вентана-Граф, 2013.
  4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2011.-231 с. - (Стандарты второго поколения).
  5. Физическая культура. 2-4 классы : уроки двигательной активности / авт.-сост. Е. М. Елизарова. Волгоград : Учитель, 2011.
- Дополнительная литература:
6. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2008.
  7. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. - Волгоград: Учитель, 2008.
  8. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры.- Волгоград: Учитель, 2008.

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Приложение 1

#### Модель спортивного праздника в 4-х классах «Мы - сильные, мы - ловкие».

##### 1. Цели и задачи.

Развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Воспитание навыков творческого сотрудничества в соревновательных формах занятий физическими упражнениями.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни.

Определение сильнейших команд.

##### 2. Руководство проведения соревнований.

Непосредственное руководство и организация возлагается на учителей физической культуры. Помощь в подготовке и проведении возлагается на классных руководителей 4-х классов.

##### 3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале

##### 4. Участники.

Команды 4А, 4Б, 4В, 4Г, 4Д классов.

Состав команды: 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек)

##### 5. Условия проведения соревнований.

5.1 представление названия и девиза;

5.2 участие в эстафетах (содержание в приложении);

5.3 победитель определяется по наибольшему количеству первых мест.

##### 6. Награждение команд.

Команды награждаются грамотами.

Содержание эстафет.

«Мяч соседу». Передача мяча над головой назад. Замыкающий, получив мяч, пробегает вперед и встает первым, продолжая передавать мяч назад.

«Хоккеисты». Бег, подталкивая мяч вперед гимнастической палкой.

«Пронеси - не урони». 1-й участник пронесит в руках 2 мяча, кладет их у отметки, 2-ой участник забирает мячи и возвращается в команду.

«Баскетболисты». Ходьба с ведением баскетбольного мяча одной рукой с обведением стойки.

«Посадка картофеля». 1-й участник раскладывает 3 кегли по линиям, 2-ой участник собирает их и возвращается в команду.

Прыжок в длину с места. 1-й участник выполняет прыжок в длину с места, 2-ой - встает носками на линию (место приземления 1-го участника, которое определяется по пяткам) и также выполняет прыжок, затем 3 -й так далее вся команда.

«Попрыгунчики». Прыжки до отметки, прижимая мяч коленями, в команду возвращаться ведя мяч ногой (как в футболе).

Прыжки через скакалку. Бег до лежащей у отметки скакалки, выполнить 5 прыжков, положить скакалку на место, вернуться в команду.

«Гусеница». №1 принимает положение упора лежа, №2 пролезает под ним и затем принимает положение упора лежа, №3, №4 и так далее, после выполнения задания всеми участниками, команда бегом возвращается на место старта.

## Приложение 2

### Модель спортивного праздника в 4-х классах «Страна баскетболия».

#### 1. Цели и задачи.

Пропаганда здорового образа жизни, занятий спортом.

Развитие физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Популяризация баскетбола.

Выявление сильнейших команд.

#### 2. Руководство.

Общее руководство и проведение возлагается на учителей физической культуры. Помощь в подготовке и проведении возлагается на классных руководителей 4-х классов.

#### 3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале школы, в 3 четверти

#### 4. Участники.

Команды 4А, 4Б, 4В, 4Г, 4Д классов.

Состав команды: 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек)

#### 5. Условия проведения соревнований.

5.1 Подготовка стенгазеты или проведение презентации на тему: «Наша команда».

5.2 Выбор капитана команды.

5.3 Представление названия, эмблемы, девиза и приветствия команде соперников.

5.4 Участие в конкурсах и эстафетах.

5.5 Победитель определяется по наибольшему количеству первых мест.

#### 6. Награждение.

Победители и призеры конкурса награждаются дипломами и памятными сувенирами.

Содержание эстафет и конкурсов.

1. Представление команд (название, девиз, эмблема, приветствие команде соперников).

Во всех эстафетах построение команд: в колонну по одному.

2. Передача мяча двумя руками от груди. Капитан команды, стоя лицом к команде на расстоянии 3 метров выполняет передачу мяча указанным способом каждому участнику по очереди, получая передачу от них таким же способом, после передачи участник команды встает в конец.

3. Передача мяча с отскоком об пол (описание смотри выше).

4. Передача мяча от плеча одной рукой (описание смотри выше).

5. Ходьба с ведением мяча правой рукой до заданной отметки (обруча), вернуться в команду с ведением мяча левой рукой.

6. Бросок в кольцо с места: бросок-подбор-передача мяча следующему участнику. Необходимо набрать 3 очка (время фиксировать) или на задание отводится 1 мин. каждой команде, кто больше забьёт.

7. Конкурс капитанов. Выполнение любого упражнения с мячом (финта, броска в кольцо, броска в кольцо в движении).

8. Демонстрация фрагментов игры в баскетбол (слайды, презентация, видеоролик).

Приложение 3

### Сценарий соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья».

Участники: команды 4-х классов.

Дата проведения: декабрь 2016г.

Место проведения: спортивный зал. Зал празднично оформлен воздушными шарами, на стене плакат: «В здоровом теле – здоровый дух», фотографии знаменитых спортсменов, «Экран соревнований».

Парад открытия.

Участники соревнований организованно под музыку выходят на построение.

Приветственное слово гл. судьи. Представление ведущего.

Ведущий: Добрый день, участники соревнований, болельщики, многоуважаемое жюри! Мы рады приветствовать вас сегодня в нашем зале на соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!» Соревнования проводятся под девизом: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Представляем участников нашего спортивного праздника.

Команда 4А

Команда 4Б

Команда 4В

Команда 4Г

Команда 4Д

Ведущий: Судить эти соревнования будет наше замечательное жюри!!!

1. Председатель жюри: – зам. директора по УВР

2

3.

К соревнованиям всё готово, можно начинать!

Первый конкурс. Исполнение под музыку комплекса утренней зарядки (домашнее задание). Приглашаем команды.

Жюри подводит итоги.

Проведение эстафет.

Ведущий:

1. Первая эстафета называется «Передай мяч соседу». Команды строятся в колонну по одному. Необходимо передать мяч над головой соседу, стоящему сзади, последний, получив мяч, бежит вперёд (показать).

Команды готовы? Начали! Что ж, начало положено!

Подведение итогов.

2. Следующая эстафета «Хоккеисты». Вместо клюшки – гимнастическая палка. Необходимо, управляя гимнастической палкой, вести мяч к финишу.

Очередь следующего конкурса

3. «Пробеги в обручи». Участники должны пробежать в «коридор» из 3 обручей, держа в руках по мячу, а затем поочередно прокатить их до места старта, попав в «коридор», вернуться в команду.

4. В паре. Перенос мяча на двух гимнастических палках, находящихся параллельно, в руках у участников.

5. В паре. Перешагивание через гимнастическую палку поочередно, не отпуская её концы.

6. Комплексная эстафета. 1 – ведение баскетбольного мяча одной рукой, 2 – ведение футбольного мяча ногой, 3 – бег, перепрыгивая через скакалку, 4 – бег, прыжок через препятствие (натянутая скакалка).

7. «Переправа». Капитан переправляет поочередно всех участников на другую сторону площадки, пара находится внутри обруча.

8. Бросок баскетбольного мяча в кольцо в течение 30 секунд (выполняет вся команда по очереди от заданной отметки).

9. Это же задание для болельщиков команд.

Подведение итогов.

Ведущий. Для подведения окончательных итогов соревнований предоставляем слово председателю жюри: .....

Награждение победителей.

### Комплекс № 1 Комплекс упражнений в ходьбе.

1. Ходьба под счет.
2. Ходьба на носках, на пятках
3. Ходьба на наружных краях стоп
4. Ходьба на внутренних краях стоп.
5. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
6. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.
7. Ходьба на носках в полуприседе.
8. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
9. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.
10. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.
11. Ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

### Комплекс № 2 Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. И.п. - основная стойка. Ходьба с высоким подниманием коленей (рис.1).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо — влево. Дыхание произвольное (рис.2).
3. И. п.— ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться — вдох, сгибая руки, вернуться в исходное положение — выдох (рис.3).
4. И. п.— сидя на стуле, откинувшись на спинку, энергично втянуть живот, затем расслабить его. Дыхание произвольное (рис.4).
5. И. п.— поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоня туловище, и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад — выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх — вдох (рис.5).
6. И. п.— лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное (рис.6).
7. И. п.— лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем, медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу — выдох (рис.7).
8. И. п. — сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное (рис.8).
9. И. п.— лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание (рис.9).
10. И. п. — стоя на коленях. Поднять правую руку и левую ногу до горизонтального уровня. То же другой рукой и ногой (рис.10).
11. И. п.— стоя на коленях. Садиться без помощи рук вправо и влево (рис.11).

12. И. п.— лежа на животе. Приподнять голову и туловище с опорой на вытянутые руки (рис.12).
13. И. п. — лежа на спине. На грудь и живот положить легкие игрушки. При вдохе синхронно приподнимать игрушки, при выдохе — опускать. Статическое дыхательное упражнение (рис.13).
14. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз. Производить рывки руками назад, попеременно меняя положение рук (рис.14).
15. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке, держась за перекладину на уровне груди, производить махи ногами вперед и назад. Затем повернуться лицом к гимнастической стенке и, держась за перекладину на уровне груди, производить поочередно махи ногами в стороны (рис.15).
16. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняя туловище влево, скользить левой рукой по ноге вниз, а правой — по туловищу вверх — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить то же в другую сторону (рис.16).
17. И. п. — стоя. Одна рука впереди, другая сзади. Маховым движением книзу сменить положение рук с пружинящими приседаниями в момент, когда руки находятся в вертикальном положении. Дыхание равномерное (рис.17).
18. И. п.— ноги на ширине ступни. Медленный вдох и выдох поочередно правой и левой половиной носа. Рот должен быть плотно закрыт. При выполнении упражнения одну половину носа надо прижать пальцем (рис.18).
19. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны с доставанием рукой противоположной ноги (рис.19).
20. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения туловищем (рис.20).
21. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на носках, делая по два прыжка на каждой ноге. Дыхание равномерное. Начать с 10—12 прыжков в медленном темпе, с каждым днем увеличивая количество прыжков и учащая темп упражнения (рис.21).

## Приложение 5

### Тестирование двигательных способностей.

1. Бросок баскетбольного мяча из-за головы, ноги на ширине плеч.  
Тест для оценки показателя силы рук.  
Оборудование: баскетбольный мяч, мерная лента.  
Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией броска, лицом к направлению броска, с баскетбольным мячом в руках. По команде испытуемый бросает мяч двумя руками из-за головы вперёд, как можно дальше. Выполняется 1 попытка. Тест выполняется один раз.
2. Прыжок в сторону через линию за 20 секунд.  
Тест для оценки координационных способностей.  
Оборудование: начерченная на полу линия, секундомер.

Процедура тестирования. Стоя боком к начерченной на полу линии, испытуемый стремится за 20 секунд совершить как можно больше прыжков через линию и обратно, толчок двумя и приземление на две ноги. Прыжок на линию не засчитывается. Тест выполняется один раз