

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

№ п/п	Разделы	Комментарии
1.1	Цели и задачи	<p>Данная программа составлена в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, представляет собой углубленный и расширенный курс дисциплины «Физическая культура», раздел «Спортивные игры» авторов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Матвеев А.П. «Физическая культура 1, 2 класс»</li> <li>2) Петрова Т.В, Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физкультура 3, 4 классы»,</li> </ol> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Воспитание всесторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сохранение и укрепление здоровья.</li> <li>✓ Создание полноценных условий для реализации двигательной потребности.</li> <li>✓ Формирование знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности и ее связи с культурно-историческими и медико-биологическими основами, а также ее значении для жизнедеятельности.</li> <li>✓ Формирование базы основных двигательных навыков и умений, широко используя игровую деятельность.</li> <li>✓ Средствами спортивной игры способствовать формированию и совершенствованию специфической физической подготовленности и физического развития.</li> <li>✓ Способствовать психоэмоциональному воспитанию личности в специально созданных условиях спортивного состязания. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим людям, честности, отзывчивости, смелости.</li> <li>✓ Прививать потребность вести самоконтроль своего здоровья, функционального состояния организма, физическим развитием.</li> <li>✓ Формировать базовые знания о коррекции функционального состояния после перенесенного заболевания или травмы.</li> </ul>
1.2	Описание места учебного предмета «физическая культура» в учебном плане	<p>Количество занятий по данной программе соответствует 2 часа в неделю в течение 36 недель, во внеурочное время. Занятия составлены с учетом возраста, пола и физической подготовленности обучающихся. Программа состоит из разделов: баскетбол, волейбол, футбол, Программой предусмотрено проведение стартового, промежуточного и итогового диагностирования уровня физического развития и физической подготовки соответствующей специфике спорта.</p>
2	Планируемые результаты изучения	<p>Иметь представление об основных правилах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол. Знать особенности площадки для каждого вида спорта, линии разметки. Знать и понимать историю зарождения спортивных игр. Овладеть знаниями организации самостоятельного проведения разминки, игры в малом составе, осуществлять простое судейств.</p>

		<p>Сформировать потребность в систематических наблюдениях за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), динамикой результативности.</p> <p>Уметь проводить самоконтроль за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <p>Знать способы безопасного поведения в спортивном зале, стадионе.</p>
3	<b>Содержание учебного предмета «Физическая культура»</b>	<p><i>Баскетбол (35 часов):</i> История, правила игры, площадка для игры, инвентарь. Предупреждение травм. Особенности разминки. Требования к физической подготовке, контрольные тесты.</p> <p>Стойка баскетболиста. Передача мяча в движении, на месте. Групповые передачи мяча. Передача и ловля мяча на месте, с отскоком от пола и без в сочетании с движением. Броски мяча с различной дистанции, двушажная техника. Ведение мяча. Игра на 1 кольцо по правилам стритбола.</p> <p><i>Волейбол (25 часов):</i> История, правила игры, площадка для игры, инвентарь. Предупреждение травм. Особенности разминки. Требования к физической подготовке. Стойка волейболиста. Передача мяча над собой, в стену. Прием мяча, удар по мячу. Поддача мяча сверху и снизу. Игра через сетку по упрощенным правилам контрольные тесты.</p> <p><i>Футбол (12 часов):</i> История игры и ее правила. Предупреждение травм. Особенности разминки. Требования к физической подготовке, контрольные тесты. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной топы. Передней частью подъема, подошвой. Ведение мяча носком стопы.</p>
4	<b>Мониторинг результатов усвоения программы</b>	<p><i>Баскетбол.</i> Контрольное упражнение – прямая передача мяча в парах (15 сек) расстояние 5м. Ведение мяча змейкой на время, ведение мяча в высокой и низкой стойке, передача в парах на месте и в движении, знать и уметь играть по правилам на одно кольцо. Судейство: знать основные правила игры. Уметь узнавать технические ошибки, нарушения в игре.</p> <p><i>Волейбол.</i> Контрольное упражнение – прием мяча снизу (15 сек). Выполнять подачу снизу. 5 попыток, прием мяча в низкой стойке, передача в парах на месте, выполнять подачу мяча снизу, знать и уметь играть по упрощенным правилам. Судейство: знать основные правила игры. Уметь узнавать технические ошибки, нарушения в игре.</p> <p><i>Футбол.</i> Контрольное упражнение ведение мяча «змейкой» разными способами.</p>

## Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Баскетбол	35
2	Волейбол	25
3	Футбол	12
<b>Всего</b>		<b>72</b>

### Список литературы для родителей

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
3. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий/ И.А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 2011
4. Голощапов Б.Р. история физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 312 с.
5. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/ В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109 с. – (Все про sport).
6. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. –М.: Физкультура и спорт,1998. – 496 с. Ил.
7. Физическая культура: 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана –Граф, 2018. – 96с.: ил.: вкл.

### Список литературы для обучающихся

1. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана –Граф, 2018. – 77с.: ил.: вкл.
2. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана –Граф, 2018. – 96с.: ил.: вкл.