

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 11
от «28» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2»
/ К.В. Макарова
Приказ № 212
от «28» августа 2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Выше, сильнее, быстрее»
Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Выше, сильнее, быстрее» для обучающихся 10-13 лет разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего и основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа курса «Выше, сильнее, быстрее!» составлена по развитию спортивной игры «Баскетбол» и направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; навыки коммуникативного общения; опыт участия в соревнованиях

- научить: рационально организовать режим дня, учебы, отдыха, двигательной активности; выполнять правила личной гигиены, техники безопасности и тактики игры в баскетбол;

- приобрести: потребность в занятиях спортом;

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 10-13 лет без специальной физической подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Содержание курса

Техническая подготовка 30 часов.

Приёмы игры	УУД	
Стойка баскетболиста и техника передвижений		
Остановка прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	
Остановка двумя шагами		
Повороты вперед	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Повороты назад		
Ловля мяча двумя руками на месте		
Ловля мяча двумя руками в движении		
Ловля мяча с отскоком от пола на месте		
Ловля мяча с отскоком от пола в движении		
Ловля катящегося мяча двумя руками		
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места		Выявляют и устраняют типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Передача мяча двумя руками сверху на места		
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении		
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте		
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении		
Передача катящегося мяча одной и двумя руками		
Ведение мяча с высоким и низким отскоком		
Ведение мяча со зрительным контролем		
Ведение мяча без зрительного контроля		
Ведение мяча на месте		
Ведение мяча по прямой	Коммуникативные:	
Ведение мяча по дугам		
Ведение мяча по кругам		
Ведение мяча зигзагом	Регулятивные: контролируют свою деятельность.	
Ведение мяча с изменением высоты отскока		
Ведение мяча с изменением направления	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на различные системы организма, на его рост и развитие. Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.	
Ведение мяча с изменением скорости		
Ведение мяча с переводом перед собой		
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места		
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места		
Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча		
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении		
Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, штрафной бросок мяча в корзину		
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами		
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите		
Выбивание мяча		
Отбивание мяча		
Накрывание мяча		
Перехват мяча		
Вырывание мяча		

Тактика игры 20 часов.

Приёмы игры	УУД
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий. Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты 20 часа

Приёмы игры	УУД
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игр.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Теоретическая 8 часов.

Тема	УУД
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов.
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Определяют значение упражнений для укрепления здоровья.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	
Общая характеристика спортивной подготовки	Запоминают требования к технике безопасности в игре.
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	Учатся контролировать свою физическую подготовленность.
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре.
Правила по баскетболу	
Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	Запоминают правила игры в баскетбол.

Учебно - тематическое планирование.

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	(В процессе занятий)
Общая физическая	20
Специальная физическая	20
Техническая	30
Тактическая	20
Игровая	18
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	18
Всего часов	136

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа внеурочной деятельности «Выше, сильнее, быстрее» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игры.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня

используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования;

Мини-баскетбол, стритбол, баскетбол

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		очный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

В данной программе использованы следующие методы и формы деятельности с обучающимися:

- Физические упражнения. Групповые, индивидуальные, соревновательные формы работы.

- 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.

Тематическое планирование

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1-2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	3-4	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	5-6	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	7-8	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	9-14	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	14-17	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной

				половине
	17-18	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	18-20	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	20-24	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	24-26	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	26-28	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	29-30	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре

	31-33	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	34-37	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	38-39	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	40-42	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	42-44	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	44-46	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	47-48	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	49-52	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
	52-54	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах

				выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	53-54	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
	55-56	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	57-58	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
	59-60	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	61-62	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
	63-64	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита.

				Учебная игра
	65-66	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
	67-68	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
	69-70	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	71-72	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	73-75	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	76-77	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	78-80	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со

				средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	81-82	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	83-84	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	85-88	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	89-93	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
	95-98	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	99-100	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	101-103	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	104-105	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока

				спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	106-108	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	109-111	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	112-	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	113-115	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	116-117	Прием нормативов потехнической и специальной подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
	118-119	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	120-122	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройке с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
	123-125	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	126-127	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	128-129	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита

		щита		выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	130-131	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	132-133	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
	134-135	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	технику технических приемов	Учебная игра
	135-136	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжка в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание

<p>закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 	<p>проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</p>
--	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.-М.: Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.