

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования «Баскетбол»

Класс – 8

Количество часов - 68

**БУЗУЛУК**

2024 – 2025 уч. год

# Содержание

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Уровень освоения программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	4
1.5. Адресат программы.....	4
1.6. Объем и сроки освоение программы.....	4
1.7. Формы организации образовательного процесса.....	4
1.8. Режим занятий .....	5
2. Цель и задачи программы.....	5
3. Содержание программы .....	6
3.1. Учебный план .....	6
3.2. Содержание учебного плана .....	6
4. Планируемые результаты .....	8
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
1. Календарный учебный график.....	11
2. Условия реализации программы.....	13
3. Формы аттестации/контроля .....	15
4. Оценочные материалы.....	16
6. Список литературы .....	18
7. Приложение .....	19

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

### 1.1. Направленность программы

Физкультурно-оздоровительная

### 1.2. Уровень освоения программы

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### 1.3. Актуальность программы

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Актуальность данной работы подтверждается тем, что баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников, баскетбол является одним из средств физического воспитания.

#### 1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

#### 1.5 Адресат программы

Изучение баскетбола в рамках дополнительного образования предназначено для обучающихся 8-9 классов с целью создания условий для формирования устойчивого и познавательного интереса к физической культуре и спорту.

#### 1.6. Объем и сроки освоение программы

Программа рассчитана на 68 ч., 2 ч. в неделю в двух группах по 20 человек из обучающихся 8 классов.

#### 1.7. Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает работу детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Занятия проводятся по 1 академическому часу в неделю в 8 классах в спортивном зале. Самостоятельная работа включает в себя обучение по средствам интернет ресурсов, учебной литературы. Посещение мастер-классов и привлечение именитых спортсменов к тренировкам.

Формы учебных занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## 1.8. Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии со следующим расписанием:

Вторник 18:15-19:45

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Учебный план**

##### **Теоретические сведения.**

Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.

##### **Обучение техники и тактики навыков учащихся. Общефизическая подготовка.**

Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броскам в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места . Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Техника выбивания мяча после ведения

##### **Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры. Специально физическая подготовка.**

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в движении.

Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Техника ведения на максимальной скорости. Техника добивания мяча в корзину. Техника бросков и передач в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Техника отвлекающих действий на бросок. Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Техника передач. Разучивание нападения «тройкой». Закрепление техники и тактики в игре, бросков.

#### **3.2. Содержание учебного плана**

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	2	2	0
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся. Общефизическая подготовка	30	2	28
3	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры. Специально-физическая подготовка.	36	2	34
4	Итого	68	6	66

#### **4. Планируемые результаты**

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

##### **1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

##### **2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

## **Предполагаемые результаты**

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	2		
2.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	2		
3.	Техника передачи одной рукой от плеча.	2		
4.	Передача двумя руками над головой.	2		
5.	Техника передач двумя руками в движении.	2		
6.	Техника броска после ведения мяча.	2		
7.	Техника поворотам в движении.	2		
8.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита.	2		
9.	Техника броскам в движении после ловли мяча.	2		
10.	Техника броскам в прыжке с места.	2		
11.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	2		
12.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	2		
13.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	2		
14.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	2		
15.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и	2		

	вырывание.			
16.	Техника выбивания мяча после ведения	2		
17.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	1		
18.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.	2		
19.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	2		
20.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	2		
21.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника.	2		
22.	Броски в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
23.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.	2		
24.	Техника ведения на максимальной скорости.	2		
25.	Техника добивания мяча в корзину.	2		
26.	Техника бросков и передач в движении.	2		
27.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
28.	Техника отвлекающих действий на бросок.	2		
29.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника.	2		
30.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	2		
31.	Техника нападения через центрального, входящего в область	2		

	штрафной площадки.			
<b>32.</b>	Техника передач.	2		
<b>33.</b>	Разучивание нападения «тройкой».	2		
<b>34.</b>	Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	2		

## **2. Условия реализации программы**

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, материально-технического, программно-методического, психологического характера.

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования детей в учреждении и способствуют созданию единого воспитательного и образовательного пространства. Для этого ежегодно анализируется социокультурная ситуация, учитываются интересы и потребности детей и их родителей (законных представителей) в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности Учреждения, его приоритетные направления работы, основные задачи, которые оно призвано решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Данные условия способствуют возможности взаимопроникновения, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Занятиями по программам дополнительного образования охвачены дети в возрасте от 11 до 14 лет. Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах. Однако в соответствии с СанПиН, посещение ребенком занятий более чем в 2-х объединениях (секций, студий и т.д.) не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

В МОБУ «ООШ №5» созданы необходимые условия для организации дополнительного образования:

**Кадровые условия** – направлены на профессиональный рост педагогов дополнительного образования. Поддерживается творческое сотрудничество педагогов дополнительного образования с учителями-предметниками, классными руководителями, совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, общекультурных).

**Психологические условия** направлены на создание комфортной обстановки, и, в частности, в рамках дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагога. Об успехах в области дополнительного образования Учреждения информируются все участники образовательных отношений.

**Материально-технические условия** обеспечивают:

1. возможность достижения обучающимися определенных результатов;

2. соблюдение санитарно-гигиенических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников.

### **3. Формы аттестации/контроля**

Специфика деятельности в учреждении дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм педагогического контроля/аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, но необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Наиболее эффективными формами аттестации обучающихся по программе дополнительного образования «Баскетбол» являются:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

#### **4. Оценочные материалы**

Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Тематическая викторина

Вопрос 1. Из сколько «таймов» состоит игра баскетбол? –

Вопрос 2. С какого года баскетбол входит в программу Олимпийских игр?

Вопрос 3. Кто является изобретателем этой игры?

Вопрос 4. Сколько правил игры в баскетбол было сформулировано изначально?

Вопрос 5. Сколько видов фолов существует?

Вопрос 6. В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?

## **5. Методические материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **6. Список литературы**

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г
3. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. – Киев: 1985. – 43 с.
4. Донченко, П.И. Баскетбол юным [Текст] / П. И. Донченко. – Ташкент: 1989. – 104 с.
5. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт [Текст]. О. В. Жбанков. \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 1995, № 3.

## **7. Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Подростковый возраст - это возраст от 11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся 5-9 классов.

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход (от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости). Переход к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие – и все виды его деятельности.

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности школьника, что приводит к перестройке психики, ломке старых сложившихся форм взаимоотношений с людьми.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью в их проявлении и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении. Подросткам свойственно бурное проявление своих чувств. Если они чувствуют малейшую несправедливость к себе, они способны взорваться, хотя потом могут сожалеть об этом. Эмоциональные переживания подростков приобретают большую устойчивость. Нередко чувства подростка бывают противоречивы. Очень важно, чтобы эти противоречия разрешались в пользу положительных, общественно значимых чувств.

Учение для подростка является главным видом деятельности. И от того, как учится подросток, во многом зависит его психическое развитие, становление его как гражданина. Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью в их проявлении и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении.

Значение конкретно - образных компонентов мышления сказывается и в то, что в ряде случаев воздействие непосредственных чувственных впечатлений оказывается сильнее воздействия слов (текста учебника, объяснения учителя). В результате происходит неправомерное сужение или расширение того ил иного понятия, когда в его состав привносятся яркие, но несущественные признаки. Случайно запечатлевшиеся иллюстрации в учебнике, наглядном пособии, кадры учебного кинофильма.

Развитие наблюдательности, памяти, внимания. В процессе учения подросток приобретает способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию (наблюдению) предметов и явлений. Восприятие становится плановым, последовательным и всесторонним. Подросток воспринимает уже не только то, что лежит на поверхности явлений, хотя здесь многое зависит от его отношения к воспринимаемому материалу – и ученик поражает

поверхностностью, легковесностью своего восприятия. Подросток может смотреть и слушать, но восприятие его будет случайным.

Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание. Развитие идет по пути усиления их произвольности. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти, управлять ими. Память и внимание постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

В учении формируется общие интеллектуальные способности, особенно понятное теоретическое мышление. Это происходит за счет усвоения понятий, совершенствования пользоваться ими, рассуждать создает хорошую базу для последующего развития умений и навыков в тех видах деятельности, где эти знания практически необходимы.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей

## **Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз при дистанционной форме обучения**

Приложение 5  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

### Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения

Приложение 4  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

- ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

- ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

*4. Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

● *Физкультминутка общего воздействия.*

1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу, руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. **3-4** – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

### 4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

● Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

