

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

объективное суждение;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне,

движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса

I. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры.

Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке. Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

II. Физическая подготовка

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола
Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.

Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

III. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)

Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

IV. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. **Правила поведения во время игры.**

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности, 2 класс

№ п/ п	Дата		Содержание занятий	Кол-во часов	Теор ия	Прак тика
	План	Факт				
1.			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Колечко».	1	1	
2.			Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр Игра «Белые медведи»	1	0,5	0,5
3.			Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
4.			Игры с бегом: «Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом».	1		1
5.			Игры с бегом: «Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч».	1		1
6.			Беседа «Личная гигиена». Эстафета «Змеиные бега»	1	0,5	0,5
7.			Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
8.			Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото».	1		1
9.			Игры с прыжками: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1		1
10.			Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
11.			Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Снайпер», «Мяч среднему».	1		1
12.			Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья»	1	0,5	0,5

		Игры: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».			
13.		Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1		1
14.		Веселые эстафеты с предметами.	1		1
15.		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
16.		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
17.		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
18.		Игры лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
19.		Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
20.		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
21.		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный, желтый, зеленый»	1		1
22.		Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк».	1		1
23.		Хороводные игры: «Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк».	1		1
24.		Веселые старты.	1		1
25.		Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	1		1
26.		Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	1		1
27.		- с ведением мяча	1		1
28.		- с бросками мяча в цель	1		1
29.		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	1		1
30.		Игры с передачей и ловлей	1		1
31.		Игры с ведением мяча	1		1
32.		Игры с бросками мяча в цель	1		1
33.		Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.	1	0,5	0,5
34.		Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. Мини-баскетбол	1	0,5	0,5

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности, 3 класс

№ п/п	Дата		Содержание занятий	Кол-во часов	Теор ия	Прак тика
	План	Факт				
1.			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	
2.			Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения Олимпийских игр. Игра «Снайперы»	1	0,5	0,5
3.			Игры с бегом: «Снайперы», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
4.			Беседа «Личная гигиена». Эстафета с мячом.	1	0,5	0,5
5.			Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
6.			Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
7.			Игры с мячом: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1		1
8.			Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1	0,5	0,5
9.			Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цети кованы».	1		1
10.			Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
11.			Хороводные игры: «Просо сеяли», «Заинька», «Ручеёк».	1		1
12-13.			Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	2		2
14-15.			Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	2		2

16-17.			Упражнения с ведением мяча	2		2
18-19.			Упражнения с бросками мяча в цель	2		2
20.			Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	1		1
12-22.			Игры с передачей и ловлей	2		2
23-24.			Игры с ведением мяча	2		2
25-26.			Игры с бросками мяча в цель	2		2
27.			Эстафеты с баскетбольным мячом	1		1
28-29.			Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу.	1	0,5	0,5
30-34.			Мини - баскетбол	5	1	4