





Приложение 2



**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. 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;

7. 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;

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**

1. Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

7. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

8. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

9. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

10. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне»

**Формирование универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| **Знания о физической культуре** | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины баскетбола, волейбола и футбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Личностные. коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Развитие баскетбола, волейбола и футбола в России.**

История появления баскетбола, волейбола и футбола как игры. Развитие баскетбола, волейбола и футбола за рубежом. Развитие баскетбола, волейбола и футбола в России. Баскетбол, волейбол и футбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола, волейбола и футбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом, волейболом и футболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Формы организации работы**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

**Принципы организации обучения**

1. [Принцип доступности и индивидуализации](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057693)
2. [Принцип постепенности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057694)
3. [Принцип систематичности и последовательности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057695)
4. [Принцип сознательности и активности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057691)
5. [Принцип наглядности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057692)

**Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия)
2. Специфические средства (физические уп­ражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 9-11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12-13 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 15-17 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20м.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | **выше среднего** | **средний** |
| 9-11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12-13 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 15-17 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **11** | **12** | **13** |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60см, высота 1 м, расстояние 2,5м), ловля без отскока от пола (количество). Передача сверху двумя руками. Набивание мяча снизу, сверху. | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). Подачи по зонам. Попадание мяча в ворота. | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

**Уровень результатов работы по программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приобретение социальных знаний**  **(первый уровень)** | **Формирование ценностного отношения к социальной реальности**  **(второй уровень)** | **Получение опыта самостоятельного**  **общественного действия**  **(третий уровень)** |
| Занятия в секции, овладение техникой игр в баскетбол, волейбол и футбол |  |  |
| Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках | |  |
| Организация соревнований по баскетболу, волейболу и футболу для обучающихся школы, судейство на соревнованиях | | |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштаба

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Развитие баскетбола, волейбола и футбола в России. | 1 |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях по спортивным играм. | 1 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. Техника и тактика игр. | 1 |
| 4 | Единая спортивная классификация. | 1 |
| 5 | Техника безопасности по спортивным играм (баскетбол). Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 |
| 7 | Контрольные испытания. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Костно - мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. | 1 |
| 9 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Совершенствование техники передвижений. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 |
| 14 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | 1 |
| 15 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | 1 |
| 16 | Взаимодействие трех игроков - «Скрестный выход». | 1 |
| 17 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | 1 |
| 18 | Нападение быстрым прорывом (1: 0 ). Игры между классами. | 1 |
| 19 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. | 1 |
| 23 | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). | 1 |
| 24 | Техника безопасности по спортивным играм (волейбол). Стойка и передвижения игрока. Упражнения с мячом в группах. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Упражнения с мячом в движении. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Упражнения мячом в парах. Игры между классами. | 1 |
| 27 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Индивидуальные упражнения с одним мячом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Броски мяча из разных исходных положений. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Судейство игр. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Игровые задания на укороченной площадке. Упражнения для развития «чувства мяча». Учебная игра. | 1 |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Нижняя прямая подача мяча. Упражнения с двумя мячами в парах. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Многократное выполнение технических приемов. Упражнения с мячом в движении. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Нападающий удар. Групповые упражнения с мячом. Учебная игра. | 1 |
| 35 | Нападающий удар. Упражнения с мячом в тройках. Учебная игра. | 1 |
| 36 | Контрольные упражнения. | 1 |
| 37 | Нижняя прямая подача. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 38 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
| 39 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. | 1 |
| 40 | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 41 | ОФП. Эстафеты и развивающие игры. | 1 |
| 42 | Эстафеты с мячами. Судейство игр. | 1 |
| 43 | Техника безопасности по спортивным играм (футбол). Стойки и перемещения игроков. | 1 |
| 44 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Ведение мяча ногой. | 1 |
| 45 | Контрольные испытания. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Остановка мяча. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Удары мяча. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Ведение и остановки мяча. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Упражнения с мячом. Учебная игра | 1 |
| 52 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Отбор мяча. Учебная игра. | 1 |
| 55 | Остановка мяча грудью. Учебная игра. | 1 |
| 56 | Обманные движения, или обманные приёмы (финты). Учебная игра. | 1 |
| 57 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | 1 |
| 58 | Отбор мяча. Учебная игра. | 1 |
| **59, 60** | **Контрольные игры и соревнования** | 2 |
| 61 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 63 | Удар головой в прыжке и с разбега. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Контрольные испытания. | 1 |
| 66 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Отбор мяча. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Обманные движения, или обманные приёмы (финты). Учебная игра. | 1 |