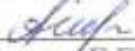


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Бурибай
муниципального района Хайбуллинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено на МО:


Акилова Г.Г.
руководитель ШМО
Протокол № 1
«28» августа 2023г.

Согласовано:


Васильченко О.В.
зам.директора по УР
«29» августа 2023г.



Приказ № 255-ОД от
«30» августа 2023г.

Приложение №1
к ООП СОО

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Друж со спортом»
(приложение к рабочей программе)**

Направление: спортивно - оздоровительное
Уровень, класс: СОО, 11 класс
Срок реализации: 2023-2024 гг.
Учитель: Никитин Д.М.

с. Бурибай, 2023г.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Планируемые личностные результаты

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Развитие физических качеств и решение соответствующих задач во время игры в баскетбол.
- Овладение способами регулирования физической нагрузки.
- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере баскетбола.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

- Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение общими приемами по технике и тактики игры, подвижных игр с элементами баскетбола;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- организовывать и проводить судейство во время игр в баскетбол;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения, обучающиеся на уровне основного общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- специальным передвижениям без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;
- подвижным играм на материале баскетбола
- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в волейболу упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации
и видов деятельности
11 класс**

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Теоретические занятия	История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Терминология и правила игры. Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Групповая	Изучить историю возникновения и развития игры в баскетбол; знать терминологию и правила игры в баскетбол; овладеть знаниями по гигиене, по технике безопасности во время занятий; уметь контролировать
Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Групповая	Выполнять упражнения общей физической подготовки, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные
Техническая подготовка	Стойки, перемещение волейболу по площадке, , передачи мяча,	Индивидуаль ная	Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с

			техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.
Тактическая подготовка	Групповые и командные действия в нападении; групповые и командные действия в защите	Групповая	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Тактика взаимодействия в

			командные действия в защите, парах, тройках. Позиционное нападение, личная и зонная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Игра в волейболу по правилам.
Соревновательная деятельность	участие в районных соревнованиях по волейболу	Групповая	Совершенствовать тактико-технические действия и игровой ситуации. Преодолевать трудности, проявлять волевые качества, сотрудничать со сверстниками, старшими

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов	Планируемая дата проведения урока (по неделям)	Фактическая дата проведения урока	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1	05.09-09.09		
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	12.09-16.09		
3	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	19.09-23.09		
4	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1	26.09-30.09		

5	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1	03.10-07.10		
6	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	10.10-14.10		
7	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	17.10-21.10		
8	Верхняя передача с перемещением	1	24.10-28.10		
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	07.11-11.11		
10	Тренировка связующих	1	14.11-18.11		
11	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	21.11-25.11		
12	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1	26.11-02.12		
13	Нападающий удар	1	05.12-09.12		
14	Нападающий удар /прыжок и удар /	1	12.12-16.12		
15	Нападающий удар с высокой передачи	1	19.12-23.12		
16	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	26.12-29.12		
17	Нападающий удар, блокирование	1	11.01-13.01		
18	Прием ударов после перемещения	1	16.11-20.11		
19	Прием ударов с определением направления	1	23.01-27.01		
20	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1	30.01-03.02		
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	06.02-10.02		

22	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	13.02-17.02		
23	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	20.02-24.02		
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	27.02-03.03		
25	Верхняя прямая подача мяча.	1	06.03-10.03		
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	13.03-17.03		
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно-тренировочная игра	1	20.03-24.03		
28	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1	03.04-07.04		
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	10.04-14.04		
30	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	17.04-21.04		
31	Нападающий удар (техника.)	1	24.04-28.04		
32	Блокирование.	1	02.05-05.05		
33	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	08.05-12.05		
34	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1	15.05-19.05		

№ п/п	Тема урока.	Количество часов	Планируемая дата проведения урока (по неделям)	Фактическая дата проведения урока	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактики игры.	1	01.09-04.09		
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	01.09-04.09		
3	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	07.09-11.09		
4	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1	07.09-11.09		
5	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1	14.09-18.09		

6	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	14.09-18.09		
7	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	21.09-18.09		
8	Верхняя передача с перемещением	1	21.09-18.09		
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	28.09-02.10		
10	Тренировка связующих	1	28.09-02.10		
11	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	05.10-09.10		
12	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1	05.10-09.10		
13	Нападающий удар	1	12.10-16.10		
14	Нападающий удар /прыжок и удар /	1	12.10-16.10		
15	Нападающий удар с высокой передачи	1	19.10-23.10		
16	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	19.10-23.10		
17	Нападающий удар, блокирование	1	05.11-06.11		
18	Прием ударов после перемещения	1	05.11-06.11		
19	Прием ударов с определением направления	1	09.11-13.11		
20	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1	09.11-13.11		
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	16.11-20.11		
22	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	16.11-20.11		

23	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	23.11-27.11		
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	23.11-27.11		
25	Верхняя прямая подача мяча.	1	30.11-04.12		
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	30.11-04.12		
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно-тренировочная игра	1	07.12-11.12		
28	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх-вперед, над собой.	1	07.12-11.12		
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	14.12-18.12		
30	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	14.12-18.12		
31	Нападающий удар (техника.)	1	21.12-30.12		
32	Блокирование.	1	21.12-30.12		
33	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	14.01-22.01		
34	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3..	1	14.01-22.01		
35	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	25.01-29.01		
36	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	25.01-29.01		
37	Нападающий удар	1	01.02-05.02		
38	Блакирование	1	01.02-05.02		

39	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения,	1	08.02-12.02		
40	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	08.02-12.02		
41	Подачи мяча	1	15.02-19.02		
42	Нападающий удар	1	15.02-19.02		
43	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	22.02-26.02		
44		1	22.02-26.02		
45	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	01.03-05.03		
46	Учебная игра	1	01.03-05.03		
47	Жесты судей	1	08.03-12.03		
48	Тактические действие в защите	1	08.03-12.03		
49	Учебная игра	1	15.03-19.03		
50	Тактические действие в нападений	1	15.03-19.03		
51	Передачи мяча	1	22.03-26.03		
52	Учебная игра	1	22.03-26.03		
53	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения,	1	05.04-09.04		
54	Жесты судей	1	05.04-09.04		
55	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	12.04-16.04		
56	Учебная игра	1	12.04-16.04		
57	Передачи в движений	1	19.04-23.04		
58	Подача мяча	1	19.04-23.04		
59	Учебная игра	1	26.04-30.04		
60	Передачи по зонам	1	26.04-30.04		
61	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения,	1	03.05-07.05		
62	Учебная игра	1	03.05-07.05		

63	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	10.05-14.05		
64	Взаимодействие игроком зоны 6 с игроком зоны 3	1	10.05-14.05		
65	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 3	1	17.05-21.05		
66	Учебная игра	1	17.05-21.05		
67	Учебная игра	1	24.05-31.05		
68	Учебная игра	1	24.05-31.05		