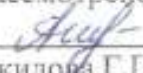


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Бурибай
муниципального района Хайбуллинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено на МО:


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

Согласовано:


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

Утверждаю:


Зброва О.А.
директор МАOU
СОШ с. Бурибай

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

Приложение №1
к ООП СОО

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

Направление: спортивно - оздоровительное
Уровень, класс: СОО, 10 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 волейбол по 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**

10 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, волейболу перемещение 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. Передачи перечисленными способами с. Разнообразные исходные положения перед б. 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 у соревнованиях по волейболу	Групповая	Совершенствовать тактико-технические действия и игровой ситуации. Преодолевать трудности, проявлять волевые качества, сотрудничать со сверстниками, старшими

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно – тематическое планирование 10 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		
35	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2	1	22.05-26.05		