

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Московская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол №1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 А.В. Решетнёва
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Н. А. Михальчак
«30» августа 2022г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Баскетбол»

для учащихся 10-11 классов
срок реализации программы 2 года
направление: спортивно-оздоровительное
составитель: учитель физической культуры Габрусь П.А.

п. Московский
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (10-11 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования» (в редакции от 31.12.2015 № 1577).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.
7. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
8. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Московской средней общеобразовательной школы Тюменского муниципального района, утвержденный приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 17.05.2016 № 131-О
9. Положение МАОУ Московской СОШ «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установлении их форм, периодичности и порядка».
10. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ Московской СОШ.
11. Учебный план МАОУ Московской СОШ, утвержденного приказом № 92-О от 29.06.2022 г.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; □ рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом; □ навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 10-11 классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов по учебному плану на 2022-23 учебный год: 34 часа в год, 1 час в неделю;

Содержание курса внеурочной деятельности Развитие

баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность Организация и проведение соревнований по баскетболу. баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении..

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. . В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; □ Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; □ Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Обучающийся научится: *организовывать* совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; *описывать технику* игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействовать* со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности; *моделировать* технику игровых действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности; *выполнять* правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; *использовать* игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
- Обучающийся приобретёт опыт презентации индивидуального продукта – участие в школьных спортивных турнирах по баскетболу, участие в фестивале ВФСК ГТО.
- *первый уровень результатов* – приобретение обучающимися социальных знаний (знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых нормах поведения, о роли этики и эстетики в жизни человека) и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие).
- *второй уровень результатов* – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа.
- *третий уровень результатов* – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа, социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.

Метапредметные результаты :

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; □ проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; □ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; □ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; □ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Баскетболия» учащиеся **научатся:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; □ заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи; □ проводить судейство по баскетболу **смогут получить знания :**
- о значении баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- о названиях разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- об основном содержании правил соревнований по баскетболу;
- о жестах баскетбольного судьи;
- об игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

обучающ
ихся

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

•Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма

работы.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Тематическое планирование для 10 классов

№п-п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		Форма контроля	Дата проведения	
			личностные	метапредметные		план	факт
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте; технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	Р.: применять правила подбора одежды для занятий пионерболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.			

2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног	технику передач двумя руками над головой; технику передач двумя руками в движении; правила игры	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю пионербола.			
3.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	технику броска после ведения; технику поворотам в движении	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербол и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

			К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.				
4.	Техника передвижения приставными шагами.	технику ловли мяча, отскочившего от щита; технику броска в движении после ловли мяча	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю,	Научиться играть в пионербол по упрощенным правилам.			

			формулируют собственное мнение.				
5.	Передача мяча двумя руками от груди.	технику броскам в прыжке с места; технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в пионерболе. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.			
6.	Техника передвижения при нападении	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, технику зачетных упражнений	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

7.	Способы ловли мяча.	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, технику ведения и передач в движении	Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
8.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу; технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в пионербол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
9.	Бросок мяча двумя руками от груди.	технику отвлекающих действий на бросок; технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

10.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	технику выбивания мяча после ведения; технику атаки двух нападающих против одного защитника	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю пионербола.			
-----	---	---	---	--	--	--	--

			К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.				
11.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	технику изучаемых приемов;	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться передачам мяча в пионерболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

12.	Техника ведения мяча.	технику изучаемых приемов; выполнять на результат	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.			
13.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	технику изучаемых приемов	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками			

			К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	сверху над собой.			
14.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	технику изучаемых приемов	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

15.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
16.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в пионербол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

17.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	технику изучаемых приемов	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
-----	---	---------------------------	--	--	--	--	--

18.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	выполнить на результат	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю пионербола.			
19.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться передачам мяча в в пионерболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

20.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в пионербол по упрощенным правилам.			
21.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	технику изучаемых приемов	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.			
22.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	технику изучаемых приемов	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

23.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
-----	--	---------------------------	--	---	--	--	--

			П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.				
24.	Командные действия в нападении.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
25.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	технику изучаемых приемов	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

26.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола.			
			К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.				

27.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			
28.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.			
29.	Индивидуальные действия при нападении.		Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками			

			К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	сверху над собой.			
30.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	технику изучаемых приемов; выполнить на результат	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			
31.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
32.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

33.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	технику изучаемых приемов; выполнить на результат	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
34.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола.			

Тематическое планирование для 11 классов

№п-п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		Форма контроля	Дата проведения	
			личностные	метапредметные		план	факт

1.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на	Р.: применять правила подбора одежды для занятий пионерболом.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.			
----	---------------------------------------	--	--	---	--	--	--

		месте, ведения мяча на месте; технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.				
2.	Совершенствование техники передачи мяча.	технику передач двумя руками над головой; технику передач двумя руками в движении; правила игры	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю пионербола.			

3.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	технику броска после ведения; технику поворотам в движении	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербол и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			
4.	Совершенствование техники передачи мяча.	технику ловли мяча, отскочившего от щита; технику броска в движении после ловли мяча	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	Научиться играть в пионербол по упрощенным правилам.			

			К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.				
5.	Техническая подготовка юного спортсмена.	технику броскам в прыжке с места; технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в пионерболе. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.			

6.	Тактика защиты.	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, технику зачетных упражнений	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			
7.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, технику ведения и передач в движении	Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
8.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу; технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в пионербол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

9.	Действия одного защитника против двух нападающих.	технику отвлекающих действий на бросок; технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
10.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	технику выбивания мяча после ведения; технику атаки двух нападающих против одного защитника	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю пионербола.			
11.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	технику изучаемых приемов;	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю пионербола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Научиться передачам мяча в пионерболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

			К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.				
--	--	--	---	--	--	--	--

12.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	технику изучаемых приемов; выполнять на результат	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.			
13.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	технику изучаемых приемов	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.			
14.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	технику изучаемых приемов	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

15.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
16.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в пионербол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
17.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	технику изучаемых приемов	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

18.	Защитные стойки.	выполнить на результат	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю пионербола и запоминают	Научиться правильно выполнять технические			
-----	------------------	------------------------	---	---	--	--	--

			имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	действия. Узнать историю пионербола.			
19.	Защитные передвижения.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться передачам мяча в в пионерболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

20.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в пионербол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в пионербол по упрощенным правилам.			
21.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	технику изучаемых приемов	Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться			

			П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	передачам мяча двумя руками сверху над собой.			
22.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

23.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Освоить технику приема и передачи мяча.			
24.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

			формулируют собственное мнение.				
25.	Организация командных действий.	технику изучаемых приемов	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

26.	Бросок мяча одной рукой сверху.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола.			
27.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие -	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.			

			формулируют собственное мнение.				
28.	Техника овладения мячом.	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.			
29.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.			
30.	Совершенствование техники ведения мяча.	технику изучаемых приемов; выполнить на результат	Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в парах; знать терминологию			

31.	Контрольные испытания. СФП	технику изучаемых приемов	Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают	Освоить технику приема и передачи мяча.			
-----	----------------------------	---------------------------	---	---	--	--	--

			координационные способности. П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.				
32.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	технику изучаемых приемов	Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. П: ведение учебно-познавательной деятельности К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
33.	Учебная игра.	технику изучаемых приемов; выполнить на результат	Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар П: моделирование техники игровых действий и приемов. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			

34.	Техника броска мяча одной рукой от плеча	технику изучаемых приемов	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся	Научиться правильно выполнять технические действия.			
			отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Узнать историю волейбола.			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.:Дрофа, 2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.