

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей
физической культуры
Руководитель МО
 / Н.О. Тишин/
Протокол МО
№ 1 от
«27» АВГУСТА 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по ВР
 / Е.В. Коробкина

«30» 08 2021 г.



«Утверждено»

Директор MAOU СОШ №218

 / И.Е. Трунова

Приказ от

«31» 08 2021 г.

№ 12/1-01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основное и среднее общее образование

(уровень общего образования)

курс внеурочной деятельности «Подготовка сборной команды»

(название учебного предмета)

	9Б	10 А класс
в год	34	34
в неделю	1	1

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО и СОО.

Составитель / Разработчик:

Тишин Николай Олегович,

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Утверждена на заседании педагогического
совета

Протокол от «31» 08 2021 г. № 1

г. Новосибирск, 2021

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к 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.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Сформированность 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. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе, в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

10. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

Метапредметные результаты:

Изучение предметной области «Физическая культура и основы Безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование навыков ЗОЖ как основы физического воспитания;
- формирование умения выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего Законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- В ходе изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся:

- получают понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

- приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; приобретут умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширят опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; приобретут 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- приобретут умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширят двигательный опыт за счёт 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" (ГТО)".

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление – спортивно-оздоровительное.

Форма деятельности курса – секция.

Вид деятельности – познавательная, проблемно-ценностное общение, военно-патриотическая деятельность.

Содержание программы включает в себя занятия разных форм проведения: круглый стол – обсуждение, практические занятия, лекции, соревнования, вахта памяти, турниры.

В программе воспитания МАОУ СОШ №218 разработан и реализуется модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования», согласно которого внеурочная деятельность в школе организуется с целью формирования единого образовательного пространства для повышения качества образования и наиболее эффективного процесса становления личности

учащихся. Воспитательное пространство школы предполагает свободный выбор учащимся видов и форм занятости в рамках внеурочной деятельности и данного курса в частности, в связи с этим можно говорить об уровнях воспитательного воздействия на каждого учащегося. Классный руководитель во взаимодействии с педагогами, реализующими курс, помогают учащимся определиться в выборе. Занятость учащихся класса во внеурочной деятельности отражена в рабочей программе воспитания каждого классного руководителя.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка баскетболиста). Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Методика тренировки волейболистов. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка. Психологическая подготовка.

2. Техническая подготовка.

2.1. 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 полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

2.2. 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.

2.3. Броски мяча. 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. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

2.4. Передача и прием мяча. Техника передачи двумя руками сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

В парах на месте; упражнения в парах с перемещением; в тройках; специальные упражнения у сетки

имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения перемещению игрока; специальные упражнения в парах без сетки; в тройках без сетки; в паре через сетку.

2.5. Подачи мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Подачи на точность. Подачи в определенные, заданные зоны.

2.6. Нападающие удары. Техника нападающих ударов. Упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; замах и удар по мячу;

Упражнения у стены в опорном положении; У стены в прыжке (в парах); Специальные упражнения в парах через сетку;

3. Тактическая подготовка.

3.1. Действие игрока в защите.

Баскетбол. Защитные действия при опеке игрока без мяча (прессинг). Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите (зональная защита).

Волейбол. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Техничко-тактические действия в защите при страховке. Прием мяча от сетки. Прием нападающих ударов. Техника блокирования. Техничко-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

3.2. Действие игрока в нападении.

Баскетбол. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Позиционное нападение.

Волейбол. Индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Скидка. Техника бокового нападающего удара. Нападающий удар задней линии. Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Нападающий удар с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.

4. Физическая подготовка.

4.1. Специальная подготовка. Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной и общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц спины и мышечного корсета. Упражнения для мышц рук и ног.

3. Тематическое планирование

(9 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Теоретическая подготовка Техническая, тактическая и психологическая подготовка баскетболиста.	1	Устные выступления, тренировка, соревнования
2.	Техническая подготовка (баскетбол)	1	Устные выступления, тренировка
3.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра 1 Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1	соревнования
4.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача на ход. Отработка техники ведения мяча.	1	тренировка
5.	Змейкой, обводка, с изменением направления. Игра Челночный бег 3X10м с ведением мяча (сек)	1	Устные выступления, тренировка
6.	Отработка техники ведения с защитником. Игра	1	тренировка
7.	Отработка техники ведения. Обыгрывание защитника. Игра	1	тренировка
8.	Броски со средней дистанции. Игра.	1	лекция, тренировка
9.	Совершенствование техники бросков (добивание). Игра	1	тренировка
10.	Штрафной бросок. Игра.	1	тренировка, соревнования

11.	Тактическая подготовка.	1	Устные выступления, тренировка
12.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	Устные выступления, тренировка
13.	Отработка техники игры в защите, стойка защитника, перемещения. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра.	1	тренировка
14.	Выбивание, вырывание мяча, отбор мяча без фола. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра 1 Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек).	1	Устные выступления, соревнования
15.	Личная, зонная защита. Игра.	1	Устные выступления, тренировка
16.	Освоение взаимодействий в парах, тройках. (заслон). Игра.	1	тренировка
17.	Командные действия ,позиционное нападение. Игра. Физическая подготовка Развитие специальной выносливости, развития быстроты движений баскетболиста. Игра 1	1	тренировка
18.	Быстрый прорыв. Игра. Физическая подготовка Теоретическая подготовка Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.	1	соревнования
19.	Техническая подготовка (волейбол) 9 6.19 Совершенствование техники передач в парах, тройках. Игра1 Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1	соревнования
20.	Техника передачи двумя руками сверху В парах. Через сетку.	1	соревнования
21.	Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Игра 1 Верхние передачи над собой (кол-во раз).	1	тренировка
22.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. В парах. Игра 1	1	Устные выступления, тренировка
23.	Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, расстояния. Игра 1	1	тренировка
24.	Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, подачи в зоны, расстояния. Игра Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	1	тренировка
25.	Освоение техники нападающих ударов в парах. Игра.	1	тренировка
26.	Освоение техники нападающих ударов в парах. Игра.	1	тренировка
27.	Освоение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Игра 1.	1	тренировка

28.	Тактическая подготовка Освоение приема мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. 1 Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1	тренировка
29.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Игра 1.	1	тренировка
30.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Игра 1	1	соревнования
31.	Техника взаимодействиям нападающего и пасующего. Игра 1 Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	1	соревнования
32.	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра 1		тренировка
33.	Нападающий удар задней линии. Отвлекающим действиям при нападающем ударе. Скидка. Игра 1		тренировка
34.	Физическая подготовка 1 Развитие координации, воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Игра.	1	соревнования
Итого		34	тренировка

(10 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Теоретическая подготовка Физическая подготовка, задачи, значение физической подготовки basketболистов в связи с особенностями современной игры.	1	Устные выступления, тренировка, соревнования
2.	Техническая подготовка (баскетбол)	1	тренировка
3.	2.2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра	1	соревнования
4.	2.2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра	1	тренировка
5.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача на ход. Игра 1. Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1	тренировка
6.	Отработка техники ведения мяча. Змейкой, обводка, с изменением направления. Игра 1 Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек).	1	тренировка
7.	Отработка техники ведения с защитником. На скорости. Игра 1.	1	тренировка
8.	Броски после ведения (два шага) бросок в кольцо. Игра 1. Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1	тренировка
9.	Броски со средней дистанции. Игра	1	тренировка

10.	Совершенствование техники бросков (добивание). Игра 1	1	тренировка
11.	Штрафной бросок. Игра 1. Штрафной бросок (из 10 бросков) Тактическая подготовка 6 3.11 Отработка техники игры в защите, стойка защитника, перемещения. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра 1.	1	тренировка, соревнования
12.	Броски с дальней дистанции. Игра 1 Выбивание, вырывание мяча, отбор мяча без фола. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра 1.	1	тренировка
13.	Личная, зонная защита. Игра	1	тренировка
14.	Освоение взаимодействий в парах, тройках. (заслон). Игра 1.	1	тренировка
15.	Командные действия ,позиционное нападение. Игра 1.	1	соревнования
16.	Быстрый прорыв. Игра 1 Челночный бег 3X10м с ведением мяча (сек).	1	тренировка
17.	Физическая подготовка Развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, ловкости. Игра 1 Быстрый прорыв. Игра 1 Челночный бег 3X10м с ведением мяча (сек).	1	тренировка
18.	Техническая подготовка (волейбол) 9 Техника передачи двумя руками сверху В парах. Через сетку. Верхние передачи над собой (кол-во раз).	1	Тренировка
19.	Техническая подготовка (волейбол) 9 6.19 Техника передачи двумя руками сверху В парах. Через сетку. 1 Верхние передачи над собой (кол-во раз).	1	тренировка
20.	Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Игра 1 Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1	соревнования
21.	Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, расстояния. Игра 1.	1	соревнования
22.	Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, подачи в зоны, расстояния. Игра Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку.	1	соревнования
23.	Освоение техники нападающих ударов. Игра Нападающий удар толчком одной ноги. Игра 1.	1	тренировка
24.	Освоение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Игра 1.	1	тренировка
25.	Освоение нападающего удара с имитацией. Игра 1.	1	тренировка
26.	Освоение нападающего удара с имитацией. Игра 1. Совершенствование техники нападающих ударов. Игра 1.Тактическая подготовка.	1	тренировка

27.	Освоение приема мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.	1	лекция, тренировка
28.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	1	тренировка
29.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Игра 1.	1	тренировка
30.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Игра 1.	1	тренировка
31.	Техника взаимодействиям нападающего и пасующего. Игра 1 Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз).	1	тренировка
32.	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра 1	1	соревнования
33.	Нападающий удар задней линии. Отвлекающим действиям при нападающем ударе. Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Игра 1.	1	соревнования
34.	Физическая подготовка. Развития быстроты перемещений. Игра 1.	1	соревнования
Итого		34	