

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Движение вверх»
для обучающихся 8 классов

Калининград 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение вверх» для обучающихся 8 класса составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» в соответствии с ООП ООО МАОУ СОШ №10 с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа рассчитана на 35 часов в год и предполагает следующие разделы: баскетбол (10 часов), волейбол (10 часов), футбол (15 часов).

Основная форма реализации – спортивный клуб.

Содержание программы

| № п/п | Раздел | Предметное содержание |
|-------|-----------------------------------|--|
| 1. | Общая физическая подготовка | <p>Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки).</p> <p>Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки в длину с места, с разбега, повторные из полного приседа и т.д. Метания малого мяча с места, баскетбольных мячей на дальность.</p> |
| 2. | Специальная физическая подготовка | <p>Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук: ведение одного-двух мячей, передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 секунд, отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м., передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками. Ведение трех мячей на время – 30 сек. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.</p> <p>Упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств, прыгучести. Силовая подготовка.</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> |
| 3. | Баскетбол | <p>Основы знаний. Правила игры. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.</p> <p>Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты</p> |

| | | |
|----|----------|--|
| | | отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Игры и соревнования. |
| 4. | Волейбол | <p>Основы знаний. Правила игры. Основные линии разметки спортивной площадки. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> <p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p> <p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p> <p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Игры и соревнования.</p> |
| 5. | Футбол | <p>Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.</p> <p>Техника передвижения. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу головой, ногой. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игры и соревнования.</p> |

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

Ученик научится:

- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, ловкости, гибкости);
- правилам соревнований по спортивным играм;
- жестам судьи спортивных игр;
- отвечать за свои поступки;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Ученик получит возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из спорных игровых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отстаивать свою нравственную позицию в различных игровых ситуациях;

- терминологии разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программ | Количество часов на изучение раздела | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Внутрипредметный модуль |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--|-------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | в процессе занятий | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/ | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | в процессе занятий | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ | |
| 3. | Баскетбол | 12 | | 12 | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ | |
| 4. | Волейбол | 12 | | 12 | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/ | |
| 5. | Футбол | 11 | | 11 | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ | |
| | Итого | 35 | | 35 | | |

Поурочное планирование

| № п/п | Тема урока | Дополнительные сведения |
|-------|---|-----------------------------------|
| | Волейбол | 12 ч |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока, перемещения на площадке. Правила игры в волейбол. | Презентация |
| 2 | Перемещение в стойке, остановки. Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении в парах, тройках, колоннах. Спортивная игра в волейбол. | Спортивные викторины и конкурсы |
| 3 | Прием мяча снизу двумя руками на месте, в движении, в парах, в тройках, колоннах. Спортивная игра в волейбол. | Игра по станциям |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах в движении. Спортивная игра в волейбол. | Игра по станциям |
| 5 | Прием мяча двумя руками снизу через сетку в парах в движении. Спортивная игра в волейбол. | Учебная игра |
| 6 | Нижняя прямая подача, боковая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол. | Учебная игра |
| 7 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол. | Соревнования |
| 8 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Игра в три касания. Спортивная игра в волейбол. | Школьные соревнования |
| 9 | Совершенствование изученных элементов игры. Спортивная игра в волейбол. | Анализ соревнований, учебная игра |
| 10 | Прием мяча на игрока 3 зоны. Игра в три касания. Спортивная игра в волейбол. | Судейская практика, учебная игра |
| 11 | Прием мяча на игрока 3 зоны. Совершенствование изученных элементов игры. Спортивная игра в волейбол. | Судейская практика, учебная игра |
| 12 | Соревнования по волейболу. | Анализ соревнований |
| | Баскетбол | 12 ч |
| 13 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановка игрока. Правила игры в баскетбол. | Презентация |
| 14 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении в парах, тройках, в колоннах. Спортивная игра в баскетбол. | Спортивные викторины и конкурсы |
| 15 | Ловля и передача одной рукой от плеча, в движении в парах, тройках, в колоннах. Спортивная игра в баскетбол. | Игра по станциям |
| 16 | Повороты с мячом на месте, в движении. Вырывание и выбивание мяча на месте. Спортивная игра в баскетбол. | Игра по станциям |
| 17 | Ведение мяча в движении, с изменением направления движения. Спортивная игра в баскетбол. | Учебная игра |
| 18 | Бросок мяча в кольцо от щита на месте, в движении. Финты без мяча и с мячом. Спортивная игра в баскетбол. | Презентация, учебная игра |
| 19 | Бросок мяча в кольцо с трехочковой линии. Финты без мяча и с мячом. Спортивная игра в баскетбол. | Учебная игра |
| 20 | Штрафной бросок. Спортивная игра в баскетбол. | Учебная игра |
| 21 | Совершенствование изученных элементов игры. Спортивная игра в баскетбол. | Школьные соревнования |

| | | |
|----|---|-----------------------------------|
| 22 | Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Спортивная игра в баскетбол. | Судейская практика, учебная игра |
| 23 | Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального. Спортивная игра в баскетбол. | Анализ соревнований, учебная игра |
| 24 | Соревнования по баскетболу. | Анализ соревнований |
| | Футбол | 11 ч |
| 25 | Техника безопасности при занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения. Правила футбола. | Презентация |
| 26 | Ведение мяча по прямой, «змейкой» правой, левой ногой. Спортивная игра в футбол. | Игра по станциям |
| 27 | Старты из различных исходных положений. Ведение с изменением направления и скорости. Передачи на месте. Спортивная игра в футбол. | Учебная игра |
| 28 | Передачи мяча в движении. Ведение мяча различными способами. Удары по воротам с места. Спортивная игра в футбол. | Учебная игра |
| 29 | Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Удары по воротам с места. Спортивная игра в футбол. | Соревнования |
| 30 | Удары по воротам на месте и в движении. Игра 1x1, 2x2. Игры и игровые задания. Спортивная игра в футбол. | Соревнования, судейская практика |
| 31 | Удары по воротам на месте и в движении. Игра в квадрат. Спортивная игра в футбол. | Соревнования, судейская практика |
| 32 | Техника игры вратаря. Ловля, игра на выходе, вынос. Спортивная игра в футбол. | Судейская практика, учебная игра |
| 33 | Тактика. Игра в нападении и защите, отбор мяча. Спортивная игра в футбол. | Судейская практика, учебная игра |
| 34 | Техника игры вратаря. Ловля, игра на выходе, вынос. Отбор мяча. Спортивная игра в футбол. | Анализ соревнований, учебная игра |
| 35 | Соревнования по футболу. | Анализ соревнований |