

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение  
к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Движение вверх»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Разработчики: Иванов Д.В., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
Михалюк В.Б., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
Замятин А.Н., учитель физической культуры

Озёрск

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Движение вверх» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

## **РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРС**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих

элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ Движение вверх ” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ Движение вверх ” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

### 2. Познавательные УУД.

- 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.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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.

## **2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- 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

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *Общая физическая подготовка.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Кроссовая подготовка, челночный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, бег на скорость с преодолением препятствий  $h=30-40$  см., выполнение специальных беговых упражнений.

### *Баскетбол*

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действия двух нападающих против одного защитника; двусторонняя игра.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с

занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии обучающихся данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них		Вид деятельности
			теория	практика	
1	Баскетбол. Основы техники игры.	1	1		практическая
2	Баскетбол. Основы техники игры.	1		1	практическая



3	Перемещение (передвижение) игрока.	1		1	практическая
4	Перемещение (передвижение) игрока.	1		1	практическая
5	Перемещение игрока с мячом и без мяча.	1		1	практическая
6	Перемещение игрока с мячом и без мяча.	1		1	практическая
7	Стойка игрока. Основная и защитная.	1		1	практическая
8	Стойка игрока. Основная и защитная. Стойка игрока. Основная и защитная.	1		1	практическая
9	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
10	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
11	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
12	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
13	Бег с изменением направления.	1		1	практическая
14	Бег с изменением направления.	1		1	практическая
15	Повороты. Устойчивое положение игрока с мячом и перемещение тяжести тела в сторону поворота.	1		1	практическая
16	Повороты. Устойчивое положение игрока с мячом и перемещение тяжести тела в	1		1	практическая

	сторону поворота.				
17	Ловля и передача мяча в движении.	1		1	практическая
18	Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра	1		1	практическая
19	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		1	практическая
20	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра 3Х3	1		1	практическая
21	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		1	практическая
22	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Учебная игра 3Х3	1		1	практическая
23	Ловля мяча на месте.	1		1	практическая
24	Ловля мяча на месте.	1		1	практическая
25	Ловля мяча в движении.	1		1	практическая
26	Ловля мяча в движении.	1		1	практическая
27	Ведение мяча: с отскоком мяча до уровня пояса.	1		1	практическая
28	Ведение мяча: с отскоком мяча до уровня пояса.	1		1	практическая
29	Ведение мяча: прикрытие туловищем от соперника.	1		1	практическая

30	Ведение мяча: прикрытие туловищем от соперника.	1		1	практическая
31	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1	1		практическая
32	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
33	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
34	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
35	Броски мяча: бросок одной рукой в прыжке.	1		1	практическая
36	Броски мяча: бросок одной рукой в прыжке.	1		1	практическая
37	Броски мяча: двумя руками от груди с места и в движении.	1		1	практическая
38	Броски мяча: двумя руками от груди с места и в движении.	1	1		практическая
39	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
40	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
41	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
42	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
43	Обводка. Закрепление.	1		1	практическая
44	Обводка. Закрепление.	1		1	практическая

					ческая
45	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1	1		практическая
46	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
47	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование.	1		1	практическая
48	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование.	1		1	практическая
49	Штрафной бросок.	1	1		практическая
50	Штрафной бросок.	1		1	практическая
51	Штрафной бросок. Совершенствование.	1		1	практическая
52	Штрафной бросок. Совершенствование.	1		1	практическая
53	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками.	1		1	практическая
54	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками.	1		1	практическая
55	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Бег с изменением длины и частоты шага.	1		1	практическая
56	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Бег с изменением длины и частоты шага.	1		1	практическая
57	Бег на месте с высоким	1		1	практи

	подниманием колен и максимальной частотой шагов.				ческая
58	Бег на месте с высоким подниманием колен и максимальной частотой шагов.	1		1	практическая
59	Бег наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных положений (стойка баскетболиста, высокий старт).	1		1	практическая
60	Бег наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных положений (стойка баскетболиста, высокий старт).	1		1	практическая
61	Остановки игрока.	1		1	практическая
62	Остановки игрока.	1		1	практическая
63	Вырывание мяча.	1		1	практическая
64	Вырывание мяча.	1		1	практическая
65	Выбивание мяча.	1		1	практическая
66	Выбивание мяча.	1		1	практическая
67	Выбивание мяча из рук противника. Короткое и резкое движение руки, развернутой к мячу ладонью или ребром.	1		1	практическая
68	Контрольное занятие	1		1	практи

					ческая
	ИТОГО	68	5	63	

**Формы и инструментарий фиксации результатов внеурочной  
деятельности**

0 б. – не научился

1 б. – частично научился

2 б. – в полной мере научился

**Физическая подготовленность.**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка уровня подготовленности					
	2	1	0	2	1	0
Бег 20м, с	3,3	3,6	4,0	3,7	3,9	4,1
Бег 60 м, с	8,6	9,5	10,0	9,5	10,0	10,4
Челночный бег 6×10м, с	16,5	17,3	18,0	17,0	18,0	20,0
Прыжок в длину с места, см	210	195	170	195	180	155
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

**Технико-тактическая подготовленность.**

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	2	1	0	2	1	0
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10
Участие в соревнованиях	Знание основных правил игры Знание основных правил игры					