

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
отдел образования Администрации Куйбышевского района
МБОУ Лысогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла


Н.Н.Шевцова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР


О.В.Лысавская
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


И.Н.Карпова
Приказ №185-ОД
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по спортивно-
оздоровительному направлению

«Здоровым быть здорово»

(указать учебный предмет, курс)

основное общее образование 7-8 класс

(начальное, основное, среднее/класс)

Количество часов : 34 часа в год (1 час в неделю).

Учитель: Жукова Наталья Юрьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» для 7-8 класса составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся школы.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
-

Результаты освоения учебного предмета

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

- 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вперед).
- 2. Передачи мяча.** Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном) положении.
- 3. Подачи мяча.** Нижняя прямая подача.
- 4. Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.
- 5. Тактика игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
- 6. Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
- 7. Физическая подготовка (в процессе урока).** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Перемещения	6
2	Передачи мяча	3
3	Подачи мяча	4
4	Прием мяча	7
5	Тактика игры	3
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Закрепление технических приемов и тактических действий	3
Итого:		34

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово».**

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Количе ство часов	Раздел, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1.	7.09		1	Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать историю волейбола, основные правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности. Осваивать и выполнять стойки и перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, сочетания способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, во время подвижных игр и эстафет.
2.	14.09		1	Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка»	
3.	21.09		1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игра «Пионербол»	
4.	28.09		1	Перемещения в стойке. Игра «Спиной вперед»	
5.	5.10		1	Разучивание сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра «Бег с кувырками»	
6.	12.10		1	Сочетание способов перемещений. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков»	
7.	19.10		1	Подвижные игры и эстафеты.	
8.	26.10		1	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Игра «Мяч над головой»	Соблюдать правила игры, технику безопасности. Осваивать и выполнять передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, во время эстафет.
9.	9.11		1	Передача мяча двумя руками в парах. Игра «Художник»	
10.	16.11		1	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Игра «Мяч в стенку»	
11.	23.11		1	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Игра «Обстрел чужого поля»	
12.	30.11		1	Закрепление передачи мяча двумя руками. Игра «Передачи в движении»	
13.	7.12		1	Эстафеты с передачей волейбольного мяча,	

				«Одна верхняя передача», «Две верхние передачи»	
14.	14.12		1	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Игра «Не урони мяч»	Соблюдать правила игры, технику безопасности. Осваивать и выполнять нижнюю прямую подачу. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
15.	21.12		1	Совершенствование нижней подачи с середины площадки. Игра «Вызов номеров»	
16.	28.12		1	Совершенствование нижней подачи. Игра «Снайперы»	
17.	11.01		1	Закрепление нижней подачи. Игра «Обстрел чужого поля»	
18.	18.01		1	Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Игра «Поймай и передай»	Соблюдать правила игры, технику безопасности. Осваивать и выполнять прием мяча снизу двумя руками и прием мяча сверху двумя руками. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, во время игр и эстафет.
19.	25.01		1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Игра «Свеча»	
20.	01.02		1	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. Игра «Мяч в стенку»	
21.	8.02		1	Разучивание приема мяча сверху двумя руками. Игра «Передал - садись»	
22.	15.02		1	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра «Вызов номеров»	
23.	22.02		1	Закрепление приема мяча сверху двумя руками. Игра «Поймай и передай»	
24.	29.02		1	Приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Передача и прием мяча в движении»	
25.	7.03		1	Закрепление приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Не урони мяч»	
26.	14.03		1	Игры и эстафеты с элементами волейбола	
27.	21.03		1	Разучивание тактических действий в нападении и защите	
28.	4.04		1	Индивидуальные тактические действия в нападении	
29.	11.04		1	Индивидуальные тактические действия в защите	
30.	18.04		1	Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов и тактических действий.	
31.	25.04		1	Игры на закрепление технических приемов и тактических действий	

32.	2.05		1	Двусторонняя учебная игра	
33.	16.05		1	Двусторонняя учебная игра	
34.	23.05		1	Двусторонняя учебная игра	