***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

«***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярёва С.В.***

***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Будь здоров!»** **(спортивно-оздоровительное направление)**

**на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 7 «А» и «Б» класс.***

***Количество часов: 7 «А»-35 час, 1 час в неделю. 7 «Б»-38 час, 1 час в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по курсу «Будь здоров!» для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);

3.Учебный план на 2019-2020 учебный год

4.Примерная программа основного общего образования по курсу «Будь здоров!», с учетом авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» Просвещение 2017 г

**Целью курса** «Будь здоров!» для 7 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является: углублённое изучение спортивной игры волейбол. Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

**Основные задачи:**

* **Спортивно-оздоровительные задачи: у**крепление здоровья; совершенствование физического развития.
* **Социальные задачи: о**своение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
* **Общекультурные задачи: с**пособность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
* **Образовательные задачи:** обучение основам техники и тактики игры волейбол; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
* **Воспитательные задачи:** формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

**Педагогические технологии:**

Педагогические технологии , используемые в процессе реализации рабочей программы , направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Формы организации внеурочной деятельности.**

Спортивные игры , соревнования, игровая деятельность.

**Формы контроля**: участие в спортивных соревнованиях.

**Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты:**

* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Метапредметные результаты:**

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Учащиеся научатся:***

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

* Понимать цель выполняемых действий
* Учащиеся получат возможность научиться:
* Принимать решения, связанные с игровыми действиями;
* Взаимодействовать друг с другом на площадке
* Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- иметь представление об истории развития волейбола в России;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» с указанием форм организации и видов деятельности. 7 «А» класс**

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| **1** | **Перемещения.** | 3ч |
| **2** | **Передачи мяча** | 4 ч |
| **3** | **Подачи мяча** | 3 ч |
| **4** | **Атакующие удары (нападающий удар)** | 3 ч |
| **5** | **Прием мяча.** | 4 ч |
| **6** | **Блокирование атакующих ударов.** | 3 ч |
| **7** | **Тактические игры.** | 4 ч |
| **8** | **Подвижные игры и эстафеты.** | 5 ч |
| **9** | **Физическая подготовка** | 6ч |
|  |  |  |
|  |  | 35 ч |

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 2. Передачи мяча. (4 ч)** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево) (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 5. Прием мяча. (4ч)** Прием мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отраженного сеткой. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 7. Тактические игры. (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 9. Физическая подготовка (6 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и темы** | | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика**  **(на уровне учебных действий) по теме** | **7 «а»**  **класс** | |
| **дата** | |
| **Раздел 1. Перемещения 3 часа** | | | | | **План.** | **Фактич.** |
| ***1*** | | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | ***1час*** |  | **07.09** |  |
| ***2*** | Перемещения в стойке. Бег из различных и. п., с ускорением, остановками, изменением направления. | | ***1час*** | Изучить способы перемещения волейболиста. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **14.09** |  |
| ***3*** | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | | ***1час*** | **21.09** |  |
| **Раздел 2. Передачи мяча 4 часа** | | | | |  |  |
| ***4*** | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | | ***1час*** | Изучить способы передачи мяча в волейболе. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **28.09** |  |
| ***5*** | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | | ***1час*** | **05.10** |  |
| ***6*** | Передача мяча в движении в парах. | | ***1час*** | **12.10** |  |
| ***7*** | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | | ***1час*** | **19.10** |  |
| **Раздел 3. Подачи мяча 3 часа** | | | | |  |  |
| ***8*** | Нижняя прямая подача в парах. | | ***1час*** | Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **26.10** |  |
| ***9*** | Контроль техники нижней прямой подачи. | | ***1час*** | **02.11** |  |
| ***10*** | Контроль техники верхней прямой подачи. | | ***1час*** | **09.11** |  |
| **Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) 3 часа** | | | | |  |  |
| ***11*** | Техника прямого нападающего удара. | | ***1час*** | Изучить способы атакующего удара. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **16.11** |  |
| ***12*** | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **23.11** |  |
| ***13*** | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **30.11** |  |
| **Раздел 5. Прием мяча 4часа** | | | | |  |  |
| ***14*** | Нижний прием мяча. | | ***1час*** | Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **07.12** |  |
| ***15*** | Прием мяча снизу в группе. | | ***1час*** | **14.12** |  |
| ***16*** | Прием мяча снизу над собой. | | ***1час*** | **21.12** |  |
| ***17*** | Сочетание приемов: прием, передача | | ***1час*** | **28.12** |  |
| **Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)** | | | | |  |  |
| ***18*** | Индивидуальное и групповое блокирование. | | ***1час*** | Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **11.01** |  |
| ***19*** | групповое блокирование. | | ***1час*** | **18.01** |  |
| ***20*** | Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **25.01** |  |
| **Раздел 7. Тактические игры. (4 ч)** | | | | |  |  |
| ***21*** | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | | ***1час*** | Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | **01.02** |  |
| ***22*** | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | ***1час*** | **08.02** |  |
| ***23*** | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | | ***1час*** | **15.02** |  |
| ***24*** | Тактика свободного нападения. | | ***1час*** | **22.02** |  |
| **Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты 5 часов** | | | | | |  |
| ***25*** | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | | ***1час*** | Играть в подвижные игры, развивать быстроту т координацию. | **01.03** |  |
| ***26*** | Совершенствования психомоторных способностей. | | ***1час*** | **15.03** |  |
| ***27*** | Упражнения на быстроту и точность реакций. | | ***1час*** | **29.03** |  |
| ***28*** | Развитие координационных способностей | | ***1час*** | **05.04** |  |
| ***29*** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | | ***1час*** | **12.04** |  |
| **Раздел 9. Физическая подготовка 6 часов** | | | | |  |  |
| ***30*** | Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | ***1час*** | Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу. | **19.04** |  |
| ***31*** | Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | ***1час*** | **26.04** |  |
| ***32*** | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | | ***1час*** | **03.05** |  |
| ***33*** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки. | | ***1час*** | **10.05** |  |
| ***34*** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки. | | ***1час*** | **17.05** |  |
| ***35*** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки. | | ***1час*** |  | **24.05** |  |

**Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» с указанием форм организации и видов деятельности. 7 «Б» класс**

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| **1** | **Перемещения.** | 3ч |
| **2** | **Передачи мяча** | 4 ч |
| **3** | **Подачи мяча** | 3 ч |
| **4** | **Атакующие удары (нападающий удар)** | 3 ч |
| **5** | **Прием мяча.** | 4 ч |
| **6** | **Блокирование атакующих ударов.** | 3 ч |
| **7** | **Тактические игры.** | 4 ч |
| **8** | **Подвижные игры и эстафеты.** | 5 ч |
| **9** | **Физическая подготовка** | 9ч |
|  |  |  |
|  |  | 36 ч |

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 2. Передачи мяча. (4 ч)** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево) (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 5. Прием мяча. (4ч)** Прием мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отраженного сеткой (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 7. Тактические игры. (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 9. Физическая подготовка (9 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и темы** | | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика**  **(на уровне учебных действий) по теме** | | **7 «б»**  **класс** | |
| **дата** | |
| **Раздел 1. Перемещения 3 часа** | | | | | | **План.** | **Фактич.** |
| ***1*** | | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | ***1час*** | |  | **04.09** |  |
| ***2*** | Перемещения в стойке. Бег из различных и. п., с ускорением, остановками, изменением направления. | | ***1час*** | Изучить способы перемещения волейболиста. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **11.09** |  |
| ***3*** | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | | ***1час*** | **18.09** |  |
| **Раздел 2. Передачи мяча 4 часа** | | | | | |  |  |
| ***4*** | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | | ***1час*** | Изучить способы передачи мяча в волейболе. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **25.09** |  |
| ***5*** | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | | ***1час*** | **02.10** |  |
| ***6*** | Передача мяча в движении в парах. | | ***1час*** | **09.10** |  |
| ***7*** | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | | ***1час*** | **16.10** |  |
| **Раздел 3. Подачи мяча 3 часа** | | | | | |  |  |
| ***8*** | Нижняя прямая подача в парах. | | ***1час*** | Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **23.10** |  |
| ***9*** | Контроль техники нижней прямой подачи. | | ***1час*** | **30.10** |  |
| ***10*** | Контроль техники верхней прямой подачи. | | ***1час*** | **06.11** |  |
| **Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) 3 часа** | | | | | |  |  |
| ***11*** | Техника прямого нападающего удара. | | ***1час*** | Изучить способы атакующего удара. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **13.11** |  |
| ***12*** | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **20.11** |  |
| ***13*** | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **27.11** |  |
| **Раздел 5. Прием мяча 4часа** | | | | | |  |  |
| ***14*** | Нижний прием мяча. | | ***1час*** | Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **04.12** |  |
| ***15*** | Прием мяча снизу в группе. | | ***1час*** | **11.12** |  |
| ***16*** | Прием мяча снизу над собой. | | ***1час*** | **18.12** |  |
| ***17*** | Сочетание приемов: прием, передача | | ***1час*** | **25.12** |  |
| **Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)** | | | | | |  |  |
| ***18*** | Индивидуальное и групповое блокирование. | | ***1час*** | Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **08.01** |  |
| ***19*** | групповое блокирование. | | ***1час*** | **15.01** |  |
| ***20*** | Комбинации из освоенных элементов. | | ***1час*** | **22.01** |  |
| **Раздел 7. Тактические игры. (4 ч)** | | | | | |  |  |
| ***21*** | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | | ***1час*** | Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру. | | **29.01** |  |
| ***22*** | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | ***1час*** | **05.02** |  |
| ***23*** | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | | ***1час*** | **12.02** |  |
| ***24*** | Тактика свободного нападения. | | ***1час*** | **19.02** |  |
| ***25*** | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | | ***1час*** | Играть в подвижные игры, развивать быстроту т координацию. | | **26.02** |  |
| ***26*** | Совершенствования психомоторных способностей. | | ***1час*** | **05.03** |  |
| ***27*** | Упражнения на быстроту и точность реакций. | | ***1час*** | **12.03** |  |
| ***28*** | Развитие координационных способностей | | ***1час*** | **19.03** |  |
| ***29*** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | | ***1час*** | **26.03** |  |
| **Раздел 9. Физическая подготовка 9 часов** | | | | | |  |  |
| ***30*** | Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | ***1час*** | Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу. | | **02.04** |  |
| ***31*** | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | | ***1час*** | **09.04** |  |
| ***32*** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки. | | ***1час*** | **16.04** |  |
| ***33*** | Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | | ***1час*** | **23.04** |  |
| ***34*** | Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | | ***1час*** | **30.04** |  |
| ***35*** | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | | ***1час*** |  | | **07.05** |  |
| ***36*** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки. | | ***1час*** |  | | **14.05** |  |
| ***37*** | Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | | ***1час*** |  | | **21.05** |  |
| ***38*** | Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | | ***1час*** |  | | **28.05** |  |

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**