

Ростовская область, Азовский район, село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Принято
решением методического объединения
учителей русского языка, литературы, истории, обществознания,
ОДНКНР, музыки, ИЗО, физической культуры и английского языка.
Протокол № 01 от 28.08.2023г

Согласовано.
Заместитель директора по УВР
_____ Зозуля С.Н.
28.08.2023г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Будь здоров!»
(спортивно-оздоровительное направление)
8 класс.

Составитель Сидорев А.И.
учитель физической культуры

2023 г.

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 8 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 Минобрнауки России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);
3. Учебный план на 2023-2024 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 8 класса в соответствии с Федеральным 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:** укрепление здоровья; совершенствование физического развития.
- **Социальные задачи:** освоение 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:** способность 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 получают 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 8 классе.

Тематический план.

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

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 (5 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	8 «а» класс	
				дата	
Раздел 1. Перемещения 3 часа				План.	Фактич.
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1час		05.09	
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1час	Изучить способы перемещения волейболиста. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	12.09	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1час		19.09	
Раздел 2. Передачи мяча 4 часа					
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	1час	Изучить способы передачи мяча в волейболе. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	26.09	
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1час		03.10	
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1час		10.10	
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1час		17.10	
Раздел 3. Подачи мяча 3 часа					
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1час	Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	24.10	
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1час		07.11	
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1час		14.11	
Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) 3 часа					

11	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1час	Изучить способы атакующего удара. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	21.11	
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1час		28.11	
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1час		05.12	
Раздел 5. Прием мяча 4 часа					
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1час	Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	12.12	
15	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1час		19.12	
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1час		26.12	
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1час		09.01	
Раздел 6. Блокирование атакующих ударов 3 часа					
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1час	Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	16.01	
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1час		23.01	
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1час		30.01	
Раздел 7. Тактические игры 4 часа					
21	Совершенствование координационных способностей.	1час	Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	06.02	
22	Совершенствование выносливости.	1час		13.02	
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	1час		20.02	

24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.			27.02	
Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты 5 часов					
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	1час	Играть в подвижные игры, развивать быстроту т координацию.	05.03	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1час		12.03	
27	Совершенствование координационных способностей.	1час		19.03	
28	Обучение тактике игры.	1час		02.04	
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1час		09.04	
Раздел 9. Физическая подготовка 5 часов					
30	Игра в нападении в зоне 3.	1час	Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу. Игровая практическая игра.	16.04	
31	Игра в защите.	1час		23.04	
32	Совершенствование техники игры в защите.	1час		07.05	
33	Игра в защите.	1час		14.05	
34	Совершенствование техники игры в защите.	1час		21.05	
	ИТОГО:	34 часа			

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела и темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	8 «б» класс	
				дата	
Раздел 1. Перемещения 3 часа				План.	Фактич.
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1час	Изучить способы перемещения волейболиста. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	05.09	
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1час		12.09	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1час		19.09	
Раздел 2. Передачи мяча 4 часа					
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	1час	Изучить способы передачи мяча в волейболе. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	26.09	
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1час		03.10	
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1час		10.10	
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1час		17.10	
Раздел 3. Подачи мяча 3 часа					
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1час	Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	24.10	
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1час		07.11	
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1час		14.11	
Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) 3 часа					

11	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1час	Изучить способы атакующего удара. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	21.11	
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1час		28.11	
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1час		05.12	
Раздел 5. Прием мяча 4 часа					
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1час	Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	12.12	
15	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1час		19.12	
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1час		26.12	
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1час		09.01	
Раздел 6. Блокирование атакующих ударов 3 часа					
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1час	Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	16.01	
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1час		23.01	
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1час		30.01	
Раздел 7. Тактические игры 3 часа					
21	Совершенствование координационных способностей.	1час	Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	06.02	
22	Совершенствование выносливости.	1час		13.02	
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	1час		20.02	
	Нижняя прямая подача мяча в				

24	заданную часть площадки.			27.02	
Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты 5 часов					
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	1час	Играть в подвижные игры, развивать быстроту и координацию.	05.03	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1час		12.03	
27	Совершенствование координационных способностей.	1час		19.03	
28	Обучение тактике игры.	1час		02.04	
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1час		09.04	
Раздел 9. Физическая подготовка 5 часов					
30	Игра в нападении в зоне 3.	1час	Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу.	16.04	
31	Игра в защите.	1час		23.04	
32	Совершенствование техники игры в защите.	1час		07.05	
33	Совершенствование тактики игры в защите.	1час		14.05	
34	Совершенствование тактики игры в защите.	1час		21.05	
	ИТОГО:	34 часа			