

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)
7 класс.

Составитель Сидоренко 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 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 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 7 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 7 класса.

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 часов
9	Физическая подготовка	5 часов
		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. Прием мяча сверху двумя руками. Прием 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)

№	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.	<i>1час</i>		05.09	
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и. п., с ускорением, остановками, изменением направления.	<i>1час</i>	Изучить способы перемещения волейболиста. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	12.09	
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	<i>1час</i>		19.09	
Раздел 2. Передачи мяча 4 часа					
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	<i>1час</i>	Изучить способы передачи мяча в волейболе. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	26.09	
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	<i>1час</i>		03.10	
6	Передача мяча в движении в парах.	<i>1час</i>		10.10	
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	<i>1час</i>		17.10	
Раздел 3. Подачи мяча 3 часа					
8	Нижняя прямая подача в парах.	<i>1час</i>	Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	24.10	
9	Контроль техники нижней прямой подачи.	<i>1час</i>		07.11	
10	Контроль техники верхней прямой подачи.	<i>1час</i>		14.11	
Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) 3 часа					
11	Техника прямого нападающего удара.	<i>1час</i>	Изучить способы атакующего удара. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	21.11	
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	<i>1час</i>		28.11	

13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1час		05.12	
Раздел 5. Прием мяча 4 часа					
14	Нижний прием мяча.	1час	Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	12.12	
15	Прием мяча снизу в группе.	1час		19.12	
16	Прием мяча снизу над собой.	1час		26.12	
17	Сочетание приемов: прием, передача	1час		09.01	
Раздел 6. Блокирование атакующих ударов 3 часа					
18	Индивидуальное и групповое блокирование.	1час	Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	16.01	
19	Групповое блокирование.	1час		23.01	
20	Комбинации из освоенных элементов.	1час		30.01	
Раздел 7. Тактические игры 4 часа					
21	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1час	Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	06.02	
22	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1час		13.02	
23	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1час		20.02	
24	Тактика свободного нападения.	1час		27.02	
Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты 5 часов					
25	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1час	Играть в подвижные игры, развивать быстроту и координацию.	05.03	
26	Совершенствования психомоторных способностей.	1час		12.03	
	Упражнения на быстроту и				

27	точность реакций.	<i>1 час</i>		19.03	
28	Развитие координационных способностей	<i>1 час</i>		02.04	
29	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	<i>1 час</i>		09.04	
Раздел 9. Физическая подготовка 5 часов					
30	Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>1 час</i>	Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу.	16.04	
31	Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>1 час</i>		23.04	
32	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>1 час</i>		07.05	
33	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки.	<i>1 час</i>		14.05	
34	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки.	<i>1 час</i>		21.05	
ИТОГО:		34 часа			

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

		Кол-во	Характеристика основных видов деятельности ученика	7 «б»
--	--	---------------	---	--------------

№	Название раздела и темы	часов	(на уровне учебных действий) по теме	класс	
				дата	
Раздел 1. Перемещения 3 часа				План.	Фактич.
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1час		06.09	
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.	13.09	
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1час		20.09	
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.	27.09	
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1час		04.10	
6	Передача мяча в движении в парах.	1час		11.10	
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1час		18.10	
Раздел 3. Подачи мяча 3 часа					
8	Нижняя прямая подача в парах.	1час	Изучить способы подачи мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	25.10	
9	Контроль техники нижней прямой подачи.	1час		08.11	
10	Контроль техники верхней прямой подачи.	1час		15.11	
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.	22.11	
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1час		29.11	
	Отбивание мяча кулаком через				

13	сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1час		06.12	
Раздел 5. Прием мяча 4 часа					
14	Нижний прием мяча.	1час	Изучить способы приема мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	13.12	
15	Прием мяча снизу в группе.	1час		20.12	
16	Прием мяча снизу над собой.	1час		27.12	
17	Сочетание приемов: прием, передача	1час		10.01	
Раздел 6. Блокирование атакующих ударов 3 часа					
18	Индивидуальное и групповое блокирование.	1час	Изучить способы блокировки атакующих ударов. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	17.01	
19	Групповое блокирование.	1час		24.01	
20	Комбинации из освоенных элементов.	1час		31.01	
Раздел 7. Тактические игры 4 часа					
21	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1час	Изучить тактику игры, выполнять прием и подачу мяча. Изучить правила волейбола. играть в учебную игру.	07.02	
22	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1час		14.02	
23	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1час		21.02	
24	Тактика свободного нападения.	1час		28.02	
Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты 5 часов					
25	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1час	Играть в подвижные игры, развивать быстроту и координацию.	06.03	
26	Совершенствования психомоторных способностей.	1час		13.03	
27	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1час		20.03	

28	Развитие координационных способностей	1час		03.04	
29	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1час		10.04	
Раздел 9. Физическая подготовка 5 часов					
30	Подъем переворотом махом (м.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1час	Выполнять упражнения для физической подготовки, развивать силу.	17.04	
31	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1час		24.04	
32	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки.	1час		08.05	
33	Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	1час		15.05	
34	Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	1час		22.05	
ИТОГО:		34 часа			