МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО естественно-математических наук Л.А. Тарасова	Зам. директора по ВР Г.В. Кузнецова	Приказом директора ГБОУ СОШ № 8 п.г.т Алексеевка г.о. Кинель
Протокол № 1от 31.08.2022	31.08.2022	№ 384-ОД от 31.08.2022

Васильева Елена Викторовна

C=RU, O=ГБОУ СОШ №8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель, CN=Васильева Елена Викторовна, E=school8_knl@samara.edu.ru
место подписания
2022.10.03 14:52:36+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Будь здоров»»

для 5-9 классов

на 2022-2023 учебный год

Составители: Коновалова Т.С., Макаренков А.А., Никонов А.Г., Никонов Н.А.

Кинель 2022

Пояснительная записка

Программа секции внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2014, в соответствии с ФГОС ООО 2012 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Будь здоров!» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Цель: 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.

Задачи :

содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:
Основы знаний.
Общая физическая подготовка.
Специальная подготовка.
Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм

организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 30-40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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 «Волейбол» 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 «Волейбол» - 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 обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2	Совершенствование стойки игрока.	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5	Совершенствование стоки и перемещения игрока	1
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
9	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
17	Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1
18	Разучивание нижней прямой подачи.	1
19	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
23	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
24	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
27	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
28	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33	Двусторонняя учебная игра.	1

34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

Календарно-тематическое планирование
6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
2	Совершенствование стойки игрока	1
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5	Двусторонняя учебная игра.	1
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15	Закрепление нижней прямой подачи.	1
16	Совершенствование нижней подачи.	1
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18	Разучивание верхней прямой подачи.	1
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
20	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
23	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу	1
24	Разучивание прямого нападающего удара.	1
25	Совершенствование прямого нападающего удара	1
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28	Разучивание одиночного блокирования.	1
29	Совершенствование одиночного блокирования.	1
30	Разучивание страховки при блокировании.	1
31	Совершенствование страховки при блокировании.	1
32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11	Закрепление верхней прямой подачи.	1
12	Закрепления умения верхней прямой подачи.	1
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
14	Двусторонняя учебная игра.	1
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24	Закрепление одиночного блокирования.	1
25	Совершенствование одиночного блокирования.	1
26	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
28	Закрепление страховки при блокировании.	1
29	Совершенствование страховки при блокировании.	1
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
33	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Т	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12	Совершенствование верхней прямой подачи.	
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Т	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
7	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12	Разучивание подачи в прыжке.	1
13	Совершенствование подачи в прыжке.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
17	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1