**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование Александровский район**

**Оренбургской области**

**МБОУ "Тукаевская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Муртазина Н.А.  Приказ № 1 от «11» 08 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Муртазина Л.Р  Приказ №1 от «13» 08 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дибаева С.Р  Приказ № 79 от «15» 08 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

**для основного общего образования**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 – 9 классов

**с.Тукай** **2023**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов общеобразовательной школы базового уровня, программа “Волейбол” по духовно-нравственному направлению разработана для учащихся 5-9 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании».
* Федеральный государственный образовательный стандарт.
* СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
* Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами:*

* Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
* Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
* Формирование у учащихся 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 учащихся необходимых теоретических знаний.
* Воспитание моральных и волевых качеств.

*Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий*Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7–9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 34часа в год. Время одного занятия – 40 минут продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

**Содержание изучаемого курса**

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-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 снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

**Планируемые результаты освоения курса «Волейбол».**

***Личностные результаты*:**

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

-Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

-Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

- Формирование ценностных ориентаций;

- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

- 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.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*Учащиеся научатся*:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*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;

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

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

-иметь представление об истории развития волейбола в России;о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

• планирование занятий специальными упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития игры»волейбол», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• представление спортивной игры «волейбол» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение тренировочных занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении специальных упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение технических действий из базовых элементов волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

*Регулятивные УУД:*

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

-уметь 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).

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.

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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | теория | Прак-тика | Дата | | |
| план | | факт |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |  | |  |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. |  | 1 |  | |  |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. |  | 1 |  | |  |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. |  | 1 |  | |  |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. |  | 1 |  | |  |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. |  | 1 |  | |  |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. |  | 1 |  | |  |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. |  | 1 |  | |  |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. |  | 1 |  |  | |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. |  | 1 |  |  | |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. |  | 1 |  |  | |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. |  | 1 |  |  | |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. |  | 1 |  |  | |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. |  | 1 |  |  | |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. |  | 1 |  |  | |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп. |  | 1 |  |  | |

**Материально- техническая база для реализации программы**

* Место проведения:
* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* 1. Волейбольные мячи;
  2. Баскетбольные мячи;
  3. Скакалки;
  4. Малые мячи;
  5. Сетка волейбольная;
  6. Щиты с кольцами;
  7. Секундомер;
  8. Маты.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).