**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 5  15 июля 2023 | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_И.И.Пивоварова  «20» июля 2023 г. | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_И.В. Свалова  приказ № 46  от «25» июля 2023г. |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Юный олимпиец

Класс: 7

Составитель: Камаева Г.А.

учитель физической культуры

г. Сухой Лог, 2023

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный олимпиец» 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):

***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.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юный олимпиец» 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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающих.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Содержание программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |
| **Приём мяча** | |
|  | Приём снизу двумя руками |
|  | Приём сверху двумя руками |
|  | Приём мяча, отражённого сеткой |
|  | |
| **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 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях «Волейбол». Стойка игрока (исходные положения) | 1 неделя |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 2 неделя |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 3 неделя |
| 4 | Предупреждение травм, самоконтроль.Эстафеты с различными способами перемещений | 4 неделя |
| 5 | Верхняя передача мяча над собой | 5 неделя |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах | 6 неделя |
| 7 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | 7 неделя |
| 8 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | 8 неделя |
| 9 | Верхняя прямая подача мяча | 9 неделя |
| 10 | Верхняя прямая подача мяча | 10 неделя |
| 11 | Нижняя передача над собой | 11 неделя |
| 12 | Нижняя передача над собой | 12 неделя |
| 13 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 13 неделя |
| 14 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 14 неделя |
| 15 | Учебная игра в мини – волейбол. Правила игры. | 15 неделя |
| 16 | Учебная игра в мини – волейбол. Правила игры. | 16 неделя |
| 17 | Учебная игра в мини – волейбол. Правила игры. | 17 неделя |
| 18 | Учебная игра в мини – волейбол. Правила игры. | 18 неделя |
| 19 | Тактическая подготовка в игре волейбол. | 19 неделя |
| 20 | Тактическая подготовка в игре волейбол. | 20 неделя |
| 21 | Техническая подготовка в игре волейбол. | 21 неделя |
| 22 | Техническая подготовка в игре волейбол. | 22 неделя |
| 23 | ОФП. Круговая тренировка. | 23 неделя |
| 24 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 24 неделя |
| 25 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 25 неделя |
| 26 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. | 26 неделя |
| 27 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. | 27 неделя |
| 28 | Приём мяча, отраженного сеткой. | 28 неделя |
| 29 | Приём мяча, отраженного сеткой. | 29 неделя |
| 30 | Передача мяча во встречных колоннах. | 30 неделя |
| 31 | Учебная игра по правилам волейбола. | 31 неделя |
| 32 | Учебная игра по правилам волейбола. | 32 неделя |
| 33 | Учебная игра по правилам волейбола. | 33 неделя |
| 34 | Учебная игра по правилам волейбола. | 34 неделя |