

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13
города Ростова - на- Дону

« Утверждаю»



Директор МБОУ «Лицея» № 13
И.К. Агопова
Приказ № 368 31.08.2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Будь здоров!»

для 7 класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования — основное общее

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : 7 « А» -35 часов, 7 « Б»-35 часов, 7 « В»- 35 часов

Учителя: Бружуков Валерий Федорович
Кудинова Елена Александровна
Павлов Дмитрий Владимирович

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); • Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577); • Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»; • План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 320 от 31.08.2020); • Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год <p>Планирование составлено на основе рабочей программы: Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Матвеев А.П. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2016 Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13»; Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лица</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020 – 2021 учебном году отводится 35 часов (1 час в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч.год спланировано в 7а классе-35 часа, в 7б классе-35 часа, 7 В -35 часов.</p>

3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в России, мире, Ростовской области • Умело применять понятия и термины в спорт играх(волейбол, баскетбол,гандбол) • Осуществлять судейство соревнований по базовым видам спорта 	комбинированное занятие;	
Баскетбол	Освоение техники передвижений, поворотов, остановок. Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладение технико-тактическими действиями игроков.	комбинированное занятие;	
	Освоение и овладение техникой броска мяча в корзину	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение игры в баскетбол по правилам	Игровое занятие;	
Волейбол	Освоение техники нападающий удара	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение техники подач мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение техники приемов и передач мяча	занятие выполнения практических нормативов;	

	4	комбинированное занятие;	
	Овладение технико-тактическими действиями игроков.	комбинированное занятие;	
	Освоение игры в волейбол по правилам	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладение упражнениями специальной и технической подготовки	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1. Программа по физической культуре учащихся 5 –9 классов. – М.: Просвещение, 2016. 2. Учебник под редакцией В.И. Лях , М.Я .Виленского. Физическая культура. 8- 9 классы. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 5. Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. 6. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	

Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, скакалки гимнастические, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	Таблицы, видеоуроки по волейболу, баскетболу, гандболу.
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры • умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • умению оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) • владению знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • владению навыками выполнения ведения, бросков, приемов, передач, подач, блокирования мяча; 	<ul style="list-style-type: none"> • Владению знаниями по истории и развитию спорта и физической культуры, о положительном их влиянии на укрепление организма • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений • правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями • владению навыками выполнения технических действий, подводящих упражнений и игр, к базовым видам спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности • умению максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре • владению умениям осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Календарно-тематическое планирование для 7 классов по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2		Правила соревнований по волейболу	1
3		Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4		Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5		Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6		В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.	1
8		Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
9		Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10		В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
11		Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
12		Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
13		В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
14		Передача мяча снизу о стену. Двусторонняя игра.	1
15		Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
16		В парах – прием мяча снизу-передача мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
17		Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1
По программе 8 часов			

3четверть			
18		Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
19		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
20		Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
21		Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
22		Совершенствование подач в учебной игре.	1
23		Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24		Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
25		Тройное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
26		Обманные движения при игре в нападении . Двусторонняя игра.	1
27		Прием мяча в падении. Двусторонняя игра.	1
По программе 10 часов			
4четверть			
28		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
29		Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
30		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
31		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
32		Совершенствование физических способностей	1
33		Физическая культура и олимпийское движение в России.	1
34		Развитие физических способностей во внеурочное время	1
35		Значение и правила закаливания организма	1
По программе 8 часов			
Всего за год 35 часа			

Календарно-тематическое планирование для 7-Б класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	04.09	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2	11.09	Правила соревнований по волейболу	1
3	18.09	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4	25.09	Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5	02.10	Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6	09.10	В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7	16.10	Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.	1
8	27.10	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
9	30.10	Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1
По программе 9 часов			
2 четверть			
10	13.11	В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
11	20.11	Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
12	27.11	Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
13	04.12	В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
14	11.12	Передача мяча снизу о стену. Двусторонняя игра.	1
15	18.12	Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
16	25.12	В парах – прием мяча снизу-передача мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
По программе 7 часов			

3четверть			
17	15.01	Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
18	22.01	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
19	29.01	Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
20	05.02	Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
21	12.02	Совершенствование подач в учебной игре.	1
22	19.02	Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
23	26.02	Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24	05.03	Тройное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
25	12.03	Обманные движения при игре в нападении. Двусторонняя игра.	1
26	19.03	Прием мяча в падении. Двусторонняя игра.	1
По программе 10 часов			
4четверть			
27	02.04	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
28	09.04	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
29	16.04	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
30	23.04	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
31	30.04	Совершенствование физических способностей	1
32	07.05	Физическая культура и олимпийское движение в России.	1
33	14.05	Развитие физических способностей во внеурочное время	1
34	21.05	Совершенствование физических способностей	1
35	28.05	Значение и правила закаливания организма	11
По программе 9 часов			
Всего за год 35 часа			

11

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2020 № 1
_____ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ М.В.Туганова

31. 08.2020 года