

Рабочая программа является приложением № 3 к основной образовательной  
программе основного общего образования

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4  
Г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области**

Рассмотрена и принят на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ СОШ № 4 г. Грязи  
от 23.03.2024 г. (протокол № 10)

Утверждена:  
приказом директора № 124  
от 29.03.2024г

**ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Юный волейболист»  
для 7-ых классов**

Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Составители: Кондрашин Д.Н., Сушкова О.Н., Матыцин К.В.,  
учителя физической культуры высшей категории.

2024 г.  
г. Грязи

## **1. Содержание программы по внеурочной деятельности**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы курса внеурочной деятельности «Юный волейболист» с учетом авторской программы "Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол»" -Москва: «Просвещение» 2011г. (группы авторов А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов).

Рабочая программа ориентирована на курс внеурочной деятельности по физической культуре, по спортивным играм «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на 34 часа (в уч. году) из расчета 1 ч в неделю в 7 классах. Освоение внеурочной деятельности учащихся «Волейбол» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения игры «Волейбол» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная программа рассчитана для обучающихся 7 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

### **Теоретические знания (8 часов)**

#### **История развития волейбола в России. (1 час)**

Государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История возникновения и развития волейбола в стране. Волейбол на Олимпийских играх.

*Виды деятельности: познавательная*

*Формы организации: лекция, беседа, опрос*

#### **Сведения о строении и функциях организма человека. (1 час)**

Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

*Виды деятельности: познавательная*

*Формы организации: лекция, беседа, опрос*

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (1 час)**

Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

*Виды деятельности: познавательная*

*Формы организации: лекция, беседа, опрос*

### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (1 час)**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

*Виды деятельности: познавательная*

*Формы организации: лекция, беседа, опрос*

### **Основы методики обучения волейболу. (1 час)**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: лекция, тестирование*

### **Правила соревнований, их организация и проведение. (1 час)**

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: лекция, тестирование*

### **Общая и специальная физическая подготовка. (1 час)**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: лекция, тестирование*

### **Основы техники и тактики игры. (1 час)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: лекция, тестирование*

## **Практические занятия (26 часов)**

### **Общая физическая подготовка. (9 часов)**

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

*Виды деятельности: спортивно-игровая*

*Формы организации: индивидуально-групповая*

### **Специальная физическая подготовка. (9 часов)**

Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

*Виды деятельности: спортивно-игровая*

*Формы организации: индивидуально-групповая*

### **Основы техники и тактики игры. (9 часов)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

*Виды деятельности: спортивно-игровая*

*Формы организации: индивидуально-групповая*

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.**

### **Техника нападения. (5 часов)**

Стойки (исходные положения).

Перемещения (приставными шагами в стойке, бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи (сверху и снизу двумя руками).

Подача (нижняя прямая подача).

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: рассказ-показ, совершенствование*

### **Техника защиты. (5 часов)**

Прием мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Прием подачи (снизу двумя руками).

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: рассказ-показ, совершенствование*

### **Тактика нападения. (4 часа)**

Индивидуальные действия.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: рассказ-показ, совершенствование*

### **Тактика защиты. (4 часа)**

Индивидуальные действия.

*Виды деятельности: спортивно-познавательная*

*Формы организации: рассказ-показ, совершенствование*

### **Контрольные игры и соревнования. (4 часа)**

Товарищеские игры. Внутришкольные соревнования.

*Виды деятельности: спортивно-оздоровительная*

*Формы организации: игры и соревнования по учебному плану*

### **Контрольные испытания. (4 часа)**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

*Виды деятельности: спортивно-игровая*

*Формы организации: индивидуально-групповая*

## **2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с

- группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

В результате изучения программы «Юный волейболист» во внеурочной деятельности дети должны:

#### ***знать***

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

#### ***уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**Проверка** умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов и тестирования, участия в товарищеских играх.

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности

#### Учебно-тематический план занятий для 7 класса

| № п/п      | Наименование раздела/темы.                              | Кол-во часов на изучение раздела /темы. | Форма проведения занятий | Использование ЭОР/ЦОР                                                                                                                                                                                               | Форма учета рабочей программы воспитания                                                                                                    |
|------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b>  | <b>Теоретические знания</b>                             | <b>10</b>                               |                          | <a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a> | Воспитание интереса к участию в спортивно-игровых мероприяти-ях, развитие эстетических и физических качеств личности, дружбы, взаимопомощи. |
| <b>1.1</b> | История развития волейбола в России.                    | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | познавательная                                                                                                                              |
| <b>1.2</b> | Сведения о строении и функциях организма человека.      | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | познавательная<br>Пропаганда спорта и здорового образа жизни; развитие у школьников олимпийской культуры.                                   |
| <b>1.3</b> | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | познавательная                                                                                                                              |
| <b>1.4</b> | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.             | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | познавательная<br>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.                      |
| <b>1.5</b> | Основы методики обучения игре в волейбол.               | <b>2</b>                                | лекция, тестирование     |                                                                                                                                                                                                                     | спортивно-познавательная                                                                                                                    |
| <b>1.6</b> | Правила соревнований, их организация и проведение.      | <b>2</b>                                | лекция, тестирование     |                                                                                                                                                                                                                     | спортивно-познавательная                                                                                                                    |
| <b>1.7</b> | Общая и специальная физическая подготовка.              | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | спортивно-познавательная<br>Воспитание бережного отношения к себе, к своему телу, здоровью; положительного отношения к людям.               |
| <b>1.8</b> | Основы техники и тактики игры.                          | <b>1</b>                                | лекция, беседа, опрос    |                                                                                                                                                                                                                     | спортивно-познавательная                                                                                                                    |
| <b>2</b>   | <b>Практические занятия</b>                             | <b>24</b>                               |                          | <a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a> |                                                                                                                                             |

|     |                                             |    |                                   |                         |                                                                                                                                                                  |
|-----|---------------------------------------------|----|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |                                   | m-ya-<br>turevskij-i-m/ |                                                                                                                                                                  |
| 2.1 | Общая и специаль-ная физическая подготовка. | 7  | индивидуально-групповая           |                         | спортивно-игровая<br>Воспитание чувства коллективизма и това-рищества;<br>морально–волевых качеств. Воспитание негатив-ного отношения к вредным привычкам.       |
| 2.2 | Основы техники и тактики игры.              | 9  | рассказ-показ, совершенство-вание |                         | спортивно-познавательная                                                                                                                                         |
| 2.3 | Контрольные испытания.                      | 4  | индивидуально-групповая           | www.gto.ru              | спортивно-оздоровительная<br>Развитие умения при-менять полученные знания для снятия функционального напряжения и утом-ления в процессе обучения в школе и дома. |
| 2.4 | Контрольные игры и соревнования.            | 4  | игры и соревнования по КТП        |                         | спортивно-игровая<br>Воспитание положи-тельного эмоциональ-ного отношения к ценности собствен-ной жизни и жизни других людей.                                    |
|     | Итого:                                      | 34 |                                   |                         |                                                                                                                                                                  |

Приложение №1 к Рабочей программе  
по внеурочной деятельности 6 классы

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год**  
**7 а (Сушкова О.Н.), 7 б (Кондрашин Д.Н.), 7 в,г (Матыцин К.В.),**

| № занятия | Кол-во часов | Дата проведения          |          | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------|--------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |              | По плану                 | По факту |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1         | 1            | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г- |          | Инструктаж по технике безопасности.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Игры «Охотники и утки», «Передачи волейболистов в колоннах».                                                                                                                                              |
| 2         | 1            | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г- |          | Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед.<br>Передача: после подбрасывания над собой сверху и снизу дв. руками (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи).<br>Прием: снизу двумя руками.<br>Игра «Волейбол» с заданиями. |
| 3         | 1            | 7а-<br>7б-               |          | Перемещения: то же, что в уроке 2. Передачи: то же, что в уроке 2.                                                                                                                                                                                                                      |

|    |   |                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | 7в-<br>7г-               |  | Прием: то же, что в уроке 2. Игра «Свеча», «Мяч в стенку».                                                                                                                                                                                                                        |
| 4  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г- |  | Перемещения: во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть; поворот на 360°. Передача: в парах через сетку, в тройках (расст. 3м). Прием: снизу двумя руками у стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки. Игры «Волейбол», «Мяч в стенку». |
| 5  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г- |  | Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу, имитация передачи и приема мяча. Передача: то же, что в уроке 4. Прием: у сетки, передача партнера сверху дв. руками через сетку. Игра «Лапта волейболистов».                                                    |
| 6  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г- |  | Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Прием: то же, что в уроке 5. Подача: бросок набивного мяча (1кг) снизу одной рукой в стену, в парах (расст. 5-6м, затем увеличить до 8-9м). Игра «Волейбол».               |
| 7  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Повторить урок № 6.<br>Добавить игру «Лапта волейболистов».                                                                                                                                                                                                                       |
| 8  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Повторить урок № 7.<br>Добавить игру «Передачи волейболистов в стену».                                                                                                                                                                                                            |
| 9  | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | <u>Контрольный.</u> Упражнения в передачах мяча. Игра «Волейбол» с заданиями. Оценка изученного материала.                                                                                                                                                                        |
| 10 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Учить технике передачи мяча в тройках (в одну и другую стороны), в зонах 6,3,4, из зоны и мяч направляется через сетку. Подача верхняя прямая. Игра-эстафета с набивными мячами.                                                                                                  |
| 11 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Закрепить технику передачи мяча как в уроке №10. Прием: у сетки, мяч передачей снизу через сетку. Игра «Волейбол» с заданием.                                                                                                                                                     |
| 12 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Передача и прием: уч-ся в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки (то же, что в уроке 10), но на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3 и т.д. Подача: верхняя прямая по мячу. Игры «Волейбол», «Мяч в стенку».                                 |
| 13 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Перемещения: ускорения и другие задания во время передвижения различными способами. Передачи, прием и подача как на уроке 12. Игра «Волейбол».                                                                                                                                    |
| 14 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-        |  | Повторить урок № 13.<br>Верхняя прямая подача через сетку с 6 м.                                                                                                                                                                                                                  |



|    |   |                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | 7Г                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Перемещения: из предыдущих уроков.<br>Верхняя прямая подача через сетку (расст. 6 м), прием подачи (снизу двумя руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и оттуда – через сетку.<br>Игра «Волейбол» в 3 касания.                   |
| 16 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | <u>Контрольный.</u><br>Совершенствовать технику верхней подачи через сетку (оценить).<br>Учить приему снизу после подачи.<br>Игра «Волейбол» в 3 касания.                                                                                                 |
| 17 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад, за голову спиной к партнеру.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Игра «Волейбол» с разъяснением правил волейбола (нападающий удар – блок). |
| 18 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г. |  | Повторение изученного материала урока № 17.<br>Игры «Лapta волейболистов», «Волейбол».                                                                                                                                                                    |
| 19 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Перемещения: «челнок».<br>Нижняя и верхняя передачи мяча во встречных колоннах (через сетку).<br>Игра «Волейбол» в 3 касания.<br>Развитие быстроты, силы.                                                                                                 |
| 20 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Совершенствовать верхнюю подачу с расстояния 6-9 м.<br>Совершенствовать прямой нападающий удар (по ходу).<br>Подвижная игра «Два мяча через сетку» (мяч через сетку направляется вторым касанием). Развитие быстроты.                                     |
| 21 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками в парах, во встречных колоннах через сетку.<br>Многочисленные передачи мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами техники волейбола.                                                           |
| 22 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после предшествующего перемещения (кувырка). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол (подача верхняя с 6-9 м из зоны 6).                                                                   |
| 23 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении подачи. Развитие ловкости и координации (игра «Охотники и утки»). Учебная игра в волейбол.                                                                                                             |
| 24 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Повторить урок № 23.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении передачи мяча в нападении и защите.<br>Верхняя прямая подача с расстояния 9м. Учебная игра в волейбол (розыгрыш в 2-3 касания).                                                                        |
| 26 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г  |  | <u>Контрольный.</u> Упражнения из всех разделов с целью определить степень усвоения программного материала.                                                                                                                                               |
| 27 | 1 | 7а-                      |  | Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.                                                                                                                                                                                                                |

|    |   |                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---|-------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | 7б-<br>7в-<br>7г        |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.<br>Учебная игра в в/б «в три касания» (мяч через сетку направлять к границам площадки).                                                                                                                                           |
| 28 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Совершенствовать верхнюю подачу и прием после нее снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.<br>Одиночное блокирование.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.                                                                                                           |
| 29 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Прием мяча снизу.<br>Тактика верхней прямой подачи. Одиночное блокирование и страховка. Учебная игра с заданием.                                                                                       |
| 30 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от верхней подачи. Тактические действия при приеме подач. Страховка при блокировании.<br>Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.                                                                                                  |
| 31 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Групповые упражнения в передачах и приеме мяча от верхней подачи.<br>Учебная игра с заданием.                                                                                                                                                                                 |
| 32 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Оценка техники выполнения изученных приемов: верхней и нижней передач мяча на точность после перемещения. Учебная игра.                                                                                                                                                       |
| 33 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Оценка техники выполнения изученных приемов: верхней прямой подачи из-за лицевой линии с тактической направленностью, одиночное блокирование и страховка.<br>Учебная игра с заданием: играть в 3 касания с оценкой целесообразности применения изученных технических приемов. |
| 34 | 1 | 7а-<br>7б-<br>7в-<br>7г |  | Учебная игра в волейбол, играть в три касания (закрепление изученного материала).                                                                                                                                                                                             |

Приложение №2 к Рабочей программе  
по внеурочной деятельности 7 классы

### Критерии оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт является отметочным и оценивается в соответствии с критериями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии

систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Приложение №3 к Рабочей программе  
по внеурочной деятельности 6 классы

### **Оценочный инструментарий.**

#### **Учебные нормативы по волейболу для уч-ся 7 класса**

| Нормативы                                                                     | Оценка | Кол-во раз |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|---------|
|                                                                               |        | Мальчики   | девочки |
| Передача мяча сверху<br>двумя руками над головой<br>(раз)                     | 5      | 20         | 20      |
|                                                                               | 4      | 15         | 15      |
|                                                                               | 3      | 10         | 10      |
| Передача мяча сверху<br>двумя руками в парах<br>(раз)                         | 5      | 25         | 25      |
|                                                                               | 4      | 15         | 15      |
|                                                                               | 3      | 10         | 10      |
| Передача мяча снизу<br>двумя руками над собой<br>(раз)                        | 5      | 20         | 20      |
|                                                                               | 4      | 15         | 15      |
|                                                                               | 3      | 10         | 10      |
| Подача мяча – нижняя (5<br>кл), верхняя прямая (8 кл),<br>из пяти подач (раз) | 5      | 3          | 3       |
|                                                                               | 4      | 2          | 2       |
|                                                                               | 3      | 1          | 1       |

## **Учебный материал**

**для развития двигательных качеств: скоростно-силовых, быстроты, силы, скоростной выносливости.**

1. Бег на 10-15м из и.п.: стойка волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу.
2. Бег (передвижение приставными шагами) зигзагами вправо и влево в коридоре шириной 4-5 м с продвижением вперед, назад.
3. Челночный бег (отрезки 3-6 м), общий пробег за одну попытку 12-18 м; то же, но отрезок пробегается сначала лицом вперед, а обратно—спиной вперед.
4. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки или передвижение приставными шагами. По сигналу изменить направление движения на обратное. Затем добавляется еще один сигнал, по которому выполняется ускорение. То же, но имитация приемов игры.
5. Продвижение по 3-4 человека из-за лицевой линии к сетке и последовательная имитация приема снизу, снизу с падением; передачи сверху; нападающего удара; блокирование у сетки и других заданий, сочетая это с различными перемещениями.
6. В упоре лежа перемещение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
7. Различные движения руками на координацию во время ходьбы и бега, передвижения приставными шагами и т.п.
8. Сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах. Занимающиеся упираются ладонями о стену, стоя в шаге от нее. Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в сторону, вниз, пальцы вместе или разведены. Расстояние от стены постепенно увеличивается.
9. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча. То же, но вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед.
11. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер («тачка»).
12. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).
13. Поймать набивной мяч с выпадом правой ноги вперед-вправо (или левой вперед-влево) с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
14. Многократные броски набивного мяча (над собой, в стену) от груди двумя руками и ловля.
15. Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.
16. В парах на расстоянии 6-8 м друг от друга, броски набивного мяча 1кг. из-за головы двумя руками; то же, но в прыжке; то же, но броски выполняются через сетку с активным движением кистями сверху-вниз.
17. Чередование бросков набивных мячей в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах.
18. Многократные удары по мячу на амортизаторах и «блокирование» этого мяча, чередование этих упражнений (удар-блокирование-удар).
19. Прыжки с доставанием волейбольных (теннисных) мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

20. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.
21. Подвижные игры с прыжками, специальные эстафеты с прыжками на одной и обеих ногах, с преодолением препятствий, с переноской груза.
22. Приседание и резкое выпрыгивание вверх со взмахом рук.
23. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления, то же у стены.
24. Разнообразные прыжки со скакалкой.
25. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, спиной вперед; то же, но с отягощением (2-3 набивных мяча в руках).
26. Передачи в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
27. В парах. Передача мяча через сетку.
28. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
29. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
30. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Учебный курс</b>                                     | Внеурочная деятельность. Юный волейболист.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                                   |                                   |
| <b>Наименование рабочей программы</b>                   | Рабочая программа по внеурочной деятельности 7 классы по ФГОС ООО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                   |                                   |
| <b>Составители рабочей программы</b>                    | Матыцин Константин Валерьевич,<br>Кондрашин Дмитрий Николаевич,<br>Сушкова Ольга Николаевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |                                   |                                   |
| <b>УМК</b>                                              | Программа внеурочной деятельности учащихся разработана в соответствии с ФГОС и на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол».<br>Учебное пособие для учителей / А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов - М.: Просвещение, 2011.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                   |                                   |
| <b>Количество часов на реализацию учебной программы</b> | 7 а                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 б                               | 7в                                | 7г                                |
|                                                         | 34 ч.<br>из расчёта 1 ч. в неделю                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 34 ч.<br>из расчёта 1 ч. в неделю | 34 ч.<br>из расчёта 1 ч. в неделю | 34 ч.<br>из расчёта 1 ч. в неделю |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                   |                                   |
| <b>Цели и задачи рабочей программы</b>                  | <p><b><u>Цели программы</u></b></p> <p>Общей целью школьного образования по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической подготовки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p><b>Образовательная деятельность учебного курса «Внеурочная деятельность. Юный волейболист.» в основной школе должна отражать <u>следующие задачи</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом;</li> <li>- развитие физических качеств и</li> </ul> |                                   |                                   |                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической подготовки, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;</li> <li>- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения их к культурным ценностям, истории и современному развитию;</li> <li>- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности;</li> <li>- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы;</li> <li>- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|