

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

АМО город Ефремов

МКОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель школьного  
методического объединения  
учителей обучения и развития  
Н.Ю. Левыкина  
Протокол № 1  
От «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАННО  
Заместитель директора по УВР  
Чайковская Е.И.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Маркова Г.С.  
Приказ № 180  
от «31» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность  
«Спорт»

для 7 класса

Основное общее образование

2023-2024 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры Романов И.А.

г. Ефремов 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8 класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

*1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

*2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

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

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

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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 объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	15
3	Общефизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	7
5	Подвижные и спортивные игры	4
	Контрольные испытания	2
6	Итого	34

#### Содержание программы.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

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

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

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

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

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

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

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

#### Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий)по теме	Дата 7а кл.	Дата 7б кл.
1.	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку,	<u>Регулятивные</u> – знать и применять правила поведения на занятиях волейболом. <u>Познавательные</u> – разучивать повороты и разновидности ходьбы <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Коммуникативные</u> участвовать в подвижной игре; соблюдать правила игры .</li> </ul>	02.09	06.09
2.	Повороты, стойка волейболиста. Специальные беговые упражнения, подвижные игры.	<u>Регулятивные</u> – характеризовать показатели физического развития . <u>Познавательные</u> – разучивать основную стойку волейболиста <u>Коммуникативные</u> –	09.09	13.09

		участвовать в подвижной игре, соблюдать правила игры.		
3.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.	16.09	20.09
4.	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику ведрхней передачи. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации	23.09	27.09
5.	Разновидность прыжков. эстафеты с элементами волейбола.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать комплекс прыжковых упражнений. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	30.09	04.10
6.	Специально прыжковые упражнения, передачи в парах	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки при метаниях <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.	07.10	11.10
7.	Медленный бег, разновидность	<u>Регулятивные</u> – следовать при	14.10	18.10

	бега.Верхняя передача мяча.	выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – описывать технику верхней передачи мяча <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
8.	Упражнения на осанку, передача в парах .	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать комплекс прыжковых упражнений. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.10	25.10
9.	Специально прыжковые упражнения.Пас предплечьями в движении	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки при метаниях <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.	11.11	08.11
10.	Медленный бег, разновидность бега.Верхняя передача мяча.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – описывать технику верхней передачи мяча <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.	12.11	15.11
11.	Упражнения на осанку, передача в парах .	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – применять навыки, полученные на уроках. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.	18.11	22.11

12.	элементы гимнастики, акробатические элементы	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации	25.11	29.11
13.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации	02.12	06.12
14.	Гимнастические упражнения, подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры	09.12	13.12
15.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику нижней передачи. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	16.12	20.12
16.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр,	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику	23.12	27.12

	подвижные игры	прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
17.	Прыжок с двух ног с места, Элементы спортивных игр, подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – закреплять технику прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры	13.01	17.01
18.	Медленный бег, разновидность бега. эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – закреплять технику прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры	20.01	24.01
19.	Разновидность прыжков. ОРУ. подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику мягкого приземления. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.01	31.01
20.	метания. Игра в волейбол	<u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу. <u>Познавательные</u> – осваивать технику метания. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	27.01	07.02
21.	Нижняя передача мяча.	<u>Регулятивные</u> –	03.02	14.02

		<p>следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней передачи</p> <p><u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		
22.	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, волейбол	<p><u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать эстафеты с элементами волейбола</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.</p>	10.02	21.02
23.	Упражнения на осанку. Эстафеты с элементами волейбола	<p><u>Регулятивные</u> – участвовать в беседе о показателей физических качеств.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – взаимодействия со сверстниками</p>	11.02	28.02
24.	Повороты, тактические действия	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.</p>	17.02	07.03
25.	стойка волейболиста, Волейбол	<p><u>Регулятивные</u> – участвовать в беседе о техники безопасности.</p> <p><u>Познавательные</u> – излагать правила и</p>	03.03	14.03

		условия проведения игры <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.		
26.	верхняя передача мяча. Прием мяча от сетки	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.	10.03	21.03
27.	эстафеты с элементами волейбола.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила эстафет.	17.03	04.04
28.	Специально прыжковые упражнения, передачи в тройках	<u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу. <u>Познавательные</u> – осваивать технику метания. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	07.04	11.04
29.	Нижняя передача мяча в тройках. Нападающий удар	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней передачи <u>Коммуникативные</u> –	14.04	18.04

		общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
30.	эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры	21.04	25.04
31.	Нижняя прямая подача	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры	28.04	02.05
32. 33.	Техника выполнения наподдающего удара	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.	05.05 12.05	13.05 16.05
34.	Развитие выносливости. Тренировочная игра	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней и верхней передачи <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	19.05	23.05