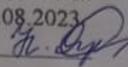
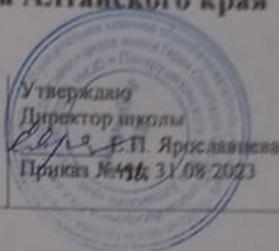


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Подойниковская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Михаила Иосифовича Рогачева»  
Панкрушихинского района Алтайского края

Рассмотрено на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол №1 от 31.08.2023  
Руководитель МО   
Ярославцева Н.Н.

Согласовано  
Заместитель директора  
воспитательной работе  
 Н.Н. Ярославцева  
31.08.2023 г.



1 Программа внеурочной деятельности  
по спортивно оздоровительному направлению  
«Волейболу»

Срок реализации 1 год (10-11 класс)

Составитель: Беккер Михаил Александрович  
Учитель физической культуры, высшая  
квалификационная категория

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол

: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.  
— М.: Просвещение,

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 15-18 (10-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

### **Задачи занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиадах школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-

тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учета работы, посещаемости.
- 

Данная программа используется для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) с учетом их психофизического состояния.

### **Общая характеристика курса**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную

направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором

упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных

игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

# Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

## Содержание учебного предмета, курса

№п/п	Наименование	Количество часов		
		всего	теоретические	практические
1.	Физическая культура и спорт в России.	4	4	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	4	4	-
3.	занимающихся	4	4	-
	Влияние физических упражнений на организм	4	4	
4.	занимающихся волейболом	4	4	-
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,			-
5.	предупреждения травматизма	2	2	
6.	Правил соревнований, их организация и проведение	14	-	14
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30
8.	Основы техники и тактики игры	40		40
	Учебные игры и соревнования			
	Итого:	84	18	102

### **Теоретические занятия – 18 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

#### **Сведения о строении и функциях организма занимающихся.**

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ в организме занимающихся волейболом.

#### **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

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

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

**Правил соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия – 84ч.**

## **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;  
- совершенствование навыков естественных видов движений;  
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц руки и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

## **Специальная физическая**

**подготовка** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары.

## **Практические занятия по технике**

**защиты Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия. Групповые действия.  
Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зоны 2; игрока зоны 6 с игроком зоны 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зоны 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда в первую очередь выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1	Бег 30 м с высокого старта (с) Бег 30 м (6х5) (с)	5,0	4,9
2	Прыжок в длину с места (см)	11,9	11,2
3	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	150	170
4	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	35	45
5	в прыжке с места (м)		
		5,0	6,0
		7,5	9,5

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4

.		
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3	Приём мяча подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приёмов мяча сверху, снизу	8

## Тематическое планирование

№№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Т/Б. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.	1
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	3
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед.	3
9	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой.	3
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, с тоя на площадке и в прыжке.	3
11	Приём мяча сверху двумя руками.	3
12	Выбор места для выполнения второй передачи.	3
13	Сочетание способов перемещений.	3
14	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	3
15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	3
16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	3

17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	3
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	3
19	Нижняя прямая подача.	3
20	Выбор места для выполнения подачи.	3
21	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	3
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	3
24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3
25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3
27	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	3
28	Верхняя прямая подача.	3
29	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3
30	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	3
31	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	3
32	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5, 1	3
33	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	3
34	Падения и перекуты после падения.	3

35	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	3
36	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	3
37	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	3
38	Чередование способов подачи.	3
39	Выбор места для выполнения нападающего удара	3

## **Критерии**

**оценивания** Программа рассчитана на детей и подростков от 15 до 18 лет. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестиком волейбола;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностику результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.



	4. Передача мяча									
	двумя руками сверху	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	из зоны 3 в кольцо,	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	установленной в зоне	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	4, предварительной	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	передачи мяча из	17	7	5	3	2	6	5	3	2
	зоны 5 (10 попыток)									
	5. Передача мяча	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	двумя руками сверху	14	6	5	3	2	5	4	3	2
	в прыжке из зоны 4,									
	через сетку в квадрат									
	3х3 м,									
	расположенный у									
	лицевой линии в зоне									
	6, предварительной									
	передачи мяча									
	из зоны 3 (10 попыток)									
	6. Передача мяча двумя	1	4	3	2	1	3	2	1	0
	руками сверху из зоны 2	5	4	3	2	1	4	3	2	1
	в установленном в	1	5	4	2	1	4	3	2	1
	зоне 4, предварительной	6								
	передачи мяча из зоны 6	1								
	(10 попыток)	7								
	7. Передача мяча двумя	1	5	4	3	2	4	3	2	1
	руками сверху в прыжке	5	5	4	3	2	4	3	2	1
	из зоны 4 через сетку	1	7	5	4	2	5	4	3	2
	в прямоугольнике 2х3	6								
	м, расположенный у	1								
	лицевой линии в	7								
	зоне 6, предварительной									
	передачи мяча из зоны 3									
	(10 попыток)									
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая	11	7	4	3	1	6	4	3	1
	подача в пределы	12	8	6	4	2	7	5	3	2
	площадки (10									
	попыток)									
	2. Нижняя прямая	11	4	3	2	1	4	3	1	0
	подача на точность	12	6	4	3	2	5	4	2	1
	(по 5 попыток в									
	левую и правую									
	половину площадки)									
	3. Верхняя прямая	13	8	5	3	2	6	4	3	2
	подача в пределы	14	9	7	5	3	7	5	4	2
	площадки (10									
	попыток)									
	4. Верхняя прямая	13	5	4	2	1	4	3	2	1
	подача на точность	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	(по 5 попыток в									
	левую и правую									
	половину площадки)									
	5. Верхняя прямая	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	подача на точность по	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	заданию (по 5	17	8	6	4	3	6	4	3	2
	попыток в левую и									
	правую половину									
	площадки)									
	6. Верхняя боковая	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	подача в пределы	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	площадки (10	17	8	7	5	3	6	5	3	2

	попыток)									
--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Технически й прием	Контрольные уп ражнения	Возрас т лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высо кий	Выш е средн его	сред ний	низк ий	высо кий	Выш е средн его	сред ний	низк ий

<b>III.</b> <b>Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	1 1 1 2 1 3 1 4	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	1 5 1 6 1 7	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	1 5 1 6 1 7	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
<b>IV.</b> <b>Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	1 3 1 4 1 5 1 6 1 7	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	1 3 1 4 1 5 1 6 1 7	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4	- - 1 2 3	1 2 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	1 5 1 6 1 7	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3	1 1 1

**ЛИСТ**  
**индивидуальных достижений ученика \_\_\_\_\_ класса**  
**по курсу внеурочной деятельности «\_\_\_\_\_»**

Вид деятельности.	Время учёбы (месяц)								
	9	1	1	1	1	2	3	4	5
Регулярно посещает занятия.									
Старательно и терпеливо выполняет указания учителя	ля								
Адекватно относится к критике со стороны педагогов, товарищей, критически сравнивает свою работу с другими.	га								

**Карта развития метапредметных результатов курса внеурочной деятельности «\_\_\_\_\_» ученика \_\_\_\_\_ класса Ф.И. \_\_\_\_\_**

Метапредметные результаты	Да	Нет
Высокая мотивация к.....		
Проявляет настойчивость в достижении цели.		
Применяет методы наблюдения.		
Оценивает....		
Обсуждает проблемные вопросы с учителем.		
Строит работу на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.		
Сравнивает результаты своей деятельности с результатами других учащихся.		
Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.		
Понимает причины успеха/неуспеха своей деятельности;		
Обладает волевой саморегуляцией в ходе приобретения опыта		

коллективного публичного выступления и при подготовке к нему		
Объясняет свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений искусства.		
Вступает в беседу и обсуждение на занятии и в жизни.		

Если обучающийся набирает 10-12 положительных ответов. У него высокий уровень формирования метапредметных результатов.  
7-8 положительных ответов – средний уровень формирования.  
Учителю необходимо больше обращать внимания на работу с этим обучающимся.  
5-6 положительных ответов – низкий уровень формирования.  
Учитель должен построить работу с данным учеником так, чтобы в следующем году повысить уровень формирования метапредметных результатов.

**Рефлексивная карта.**  
ученика \_\_\_\_\_ класса ФИ  
\_\_\_\_\_ курса внеурочной деятельности «\_\_\_\_\_»»

1. Чему я научился на занятиях?	
2. Будут ли продолжаться занятия в следующем году?	у?
3. Над чем ещё надо поработать?	
4. Где пригодятся знания?	
5. Вплотную ли силу занимался?	
6. За что можешь себя похвалить?	

**Критерии оценки выполнения творческой работы.**

№	Ф.И.О ребёнка	Название работы	Техника исполнения	Аккуратность	Самостоятельность	Завершённость

- работа аккуратна, завершена, выполнена самостоятельно.
- работа аккуратна, завершена, выполнена с помощью педагога.
- работа неаккуратна, завершена, выполнена с помощью педагога.

**Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная-2шт.
2. стойки волейбольные-.
3. скалки-5шт.
4. мячи набивные (масса 1кг)-3шт.
5. мячи волейбольные –7 шт.
6. рулетка-1шт.

