

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской**  
**области**  
**Администрация МО Заречный**  
**МАОУ МО Заречный "СОШ № 2"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей

А.В. Косвинцева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

И.Ю. Борисова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ МО  
Заречный "СОШ №2"

\_\_\_\_\_  
Т.С. Непряхина  
Приказ от 29.08.2025 г.  
№ 77/од



**Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 7-8**  
**классов**

Заречный 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» в 7–8 классах разработана на основе следующих документов:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189);
- учебного плана и основной образовательной программы МАОУ МО Заречный «СОШ №2». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 7–8 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 4 часа в неделю 7-8 класс. Итого – 136 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии здоровья.

| № урока | Разделы                      | Элементы содержания                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |
|---------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-4     | Обучение технике подачи мяча | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Развитие точности.                                                                                           | 4            |
| 5-8     |                              | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.                                                                                              | 4            |
| 9-12    |                              | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.                                                                       | 4            |
| 13-20   |                              | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 8            |
| 21-28   |                              | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.                                              | 8            |
| 29-32   |                              | Передача в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.                                                                 | 4            |

|              |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|--------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 33-36        | <i>Техника нападения</i>              | Упражнения снабивными мячами, с баскетбольными мячами.<br>Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.                                              | 4          |
| 37-43        |                                       | Упражнения для прыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.             | 8          |
| 44-63        | <i>Техника защиты</i>                 | Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 20         |
| 64-79        | <i>Тактика защиты</i>                 | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/м мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.                   | 16         |
| 80-123       | <i>Тактика нападения</i>              | Падение на спину, бедро – спину, на бок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технотактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.           | 44         |
| 124-136      | <i>Игра по правилам соревнований.</i> | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).                                                                                           | 8          |
| <b>Итого</b> |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>136</b> |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные:*

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные:*

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные:* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Раздел                            | К-<br>вочасов | Тема                     | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                 | Дата     | Факт |
|-------|-----------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|       |                                   |               |                          |                                                                                                                                                                                                                                    | Прим     |      |
| 1     | Обучение технике подачи мяча (32) | 4             | Нижняя прямая подача.    | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.<br><br>Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.                                                                                                        | 1 неделя |      |
| 2     |                                   | 4             | Нижняя боковая подача.   | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.<br><br>Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.                                                                                                            | 2        |      |
| 3     |                                   | 4             | Верхняя прямая подача    | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.<br><br>Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.                                                                                     | 2        |      |
| 4-5   |                                   | 8             | Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.<br><br>Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.<br><br>Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.<br><br>Учебная игра. | 4-5      |      |
| 6-7   |                                   | 8             | Подача в прыжке.         | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.<br><br>Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы.<br><br>Учебная игра.                                                           | 6-7      |      |

|       |                                |   |                       |                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|-------|--------------------------------|---|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 8     |                                | 4 | Верхняя передача мяча | Передача в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)<br>Передача двумя споворотом, одной рукой. Развитие координации.<br>Учебная игра.                                                                                   | 8     |  |
| 9     | <b>Техника нападения (12ч)</b> | 4 | Передача в прыжке     | Упражнения с набивными мячами и с баскетбольными мячами.<br>Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.<br>Специальные упражнения у сетки.<br>Учебная игра.                    | 9     |  |
| 10-11 |                                | 8 | Нападающий удар.      | Упр. для напрыгивания.<br>Специальные упр. у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике.<br>Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара.<br>Учебная игра.              | 10-11 |  |
| 12    | <b>Техника защиты (20ч)</b>    | 4 | Приемы мяча.          | Упр. для перемещения игроков.<br>Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки.<br>Специальные упр. в парах через сетку. Учебная игра. | 12    |  |

|       |                       |   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
|-------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 13-14 | Тактика защиты (16 ч) | 8 | Прием мяча с падением.                                    | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.                                                                                                                                                  | 13-14 |  |
| 15-16 |                       | 8 | Блокирование (подвижное и неподвижное)                    | Упр. для перемещения и блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами. (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | 15-16 |  |
| 17    |                       | 4 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.                                                                                                                                                                                     | 17    |  |
| 18    |                       | 4 | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.                                                                                                                                        | 18    |  |
| 19    |                       | 4 | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.             | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра                                                                                                                                                               | 19    |  |

|       |                          |   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
|-------|--------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 20    |                          | 4 | Индивидуальные тактические действия при приеме по дач.                     | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.                                                                                                                                         | 20    |  |
| 21    | Тактика нападения (44 ч) | 4 | Индивидуальные и групповые действия нападения.                             | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.                                                                                                                                                     | 21    |  |
| 22    |                          | 4 | Индивидуальные тактические действия.                                       | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.                                                                                                                                                                      | 22    |  |
| 23-24 |                          | 8 | Индивидуальные и групповые действия.                                       | Взаимодействие игроков. Игры в защите игроков команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.                                                                                                                 | 23-24 |  |
| 25-26 |                          | 8 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. | 25-26 |  |

|       |                                             |   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|-------|---------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 27    |                                             | 4 | Тактика нападения<br>ающего удара                                          | Нападающий удар<br>задней линии.<br>СФП.<br>Подбор упр. для развития<br>специальной силы. Учебная игра                                                                                                                            | 27    |  |
| 28    |                                             | 4 | Индивидуаль<br>ные тактическ<br>ие действия<br>блокирующег<br>о игрока.    | Упражнения для<br>развития прыгучести. Нападаю<br>щий удар толчком одной ноги.<br>Подбор упражнений для развит<br>ия взрывной силы.<br>Учебная игра.                                                                              | 28    |  |
| 29-30 |                                             | 8 | Отвлекающи<br>е действия<br>при<br>нападающем<br>ударе.                    | Упр. для развития гибкости.<br>Технико-тактические действия<br>нападающего игрока (блок-аут).<br>Упр. для развития силы (гантели,<br>эспандер). Переход от<br>действий защиты к действиям в ат<br>аке (и наоборот). Учебная игра. | 29-30 |  |
| 31    |                                             | 4 | Взаимодейст<br>вия<br>нападающего<br>и пасующего                           | Передача мяча одной рукой в<br>прыжке. Учебная игра.                                                                                                                                                                              | 31    |  |
| 32    | Игра по<br>правилам с<br>заданием (16<br>ч) | 4 | Групповые<br>действия в<br>нападении<br>через<br>игрока передн<br>ей линии | Обманные нападающие удары.<br>Групповые действия в<br>нападении через игрока задне<br>й линии.<br>Подбор упражнений для развити<br>я взрывной силы. Учебная игра.                                                                 | 32    |  |
| 33-34 |                                             | 4 | Командные дей<br>ствия в<br>защите                                         | Учебная игра с заданием.                                                                                                                                                                                                          | 33-34 |  |

***Литература:***

1. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1989.
2. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995.

***УМК:***

1. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987.
2. «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
3. «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443743

Владелец Непряхина Татьяна Станиславовна

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026