

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 /Кунафина Р.Р.

Протокол №1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Ракипова Г.Ф.

Протокол №1 от 28.08.2025 г.

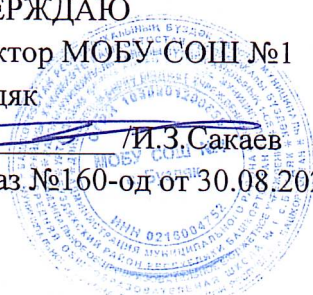
УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ №1

с.Бuzдяк

 /И.З.Сакаев

Приказ №160-од от 30.08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
7-8 класс**

Учитель: Давлетшина Регина Рамилевна,  
высшая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2025 г.

**2025-2026 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Волейбол» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы внеурочной деятельности по физической культуре «Волейбол» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Основной целью освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Во внеурочной программе «Волейбол» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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.

Развивающая направленность курса «Волейбол» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивно – соревновательной деятельности, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Курс внеурочной деятельности в 7-8 классе «Волейбол» на 2025-2026 учебном году проводится в связи с наличием в МОБУ СОШ №1 с.Будзяк ШСК «Олимпия» и осуществляется в количестве 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» состоит из разделов:

- 1.Тактические действия.
- 2.Технические действия.
- 3.Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.
  - 3.1. Общефизическая подготовка.

### 3.2. Спортивно-соревновательная практика.

#### ***Тактические действия***

Выполнение тактических действий в спортивных играх с учётом игровой ситуации. Взаимодействия игроков на площадке. Изучение и анализ технико-тактических действий в игровой практике. Разбор и выделение фаз и элементов игры. Тактика игровых взаимодействий в нападении и защите. Просмотр видео игровой деятельности, сравнение с «эталонным образцом», выявление возможных ошибок и способов их устранения. Моделирование игровой ситуации, разработка способов и методов преодоления затруднений.

сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

#### ***Технические действия.***

Выполнение технических действий в волейболе правильно, без искажения. Качественное выполнение игровых приёмов: подачи, передач мяча, нападающего удара, блокировки мяча. Анализ и выполнение технико-тактических действий разучиваемого упражнения по фазам и элементам движений, подготовительные и подводящие упражнения. Изучение и коллективное обсуждение техники «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассмотрение и моделирование появления возможных ошибок в технике выполнения необходимых приёмов, анализ возможных причин их появления, способы их устранения.

#### ***Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.***

Выполнение правильно и без ошибок, ранее изученных технических действий в волейбольной практике: подача мяча из различных точек лицевой линии; подача мяча в заданную зону соперников, передача мяча на необходимую высоту товарищам по команде; выполнение игровых приёмов с использованием права «трёх касаний» мяча; выполнение нападающего удара после передачи партнёра по команде; выполнение блокировки мяча, выполнение одиночного «блока», выполнение «блока» в парах, тройках, игровые действия при отображении мяча от сетки.

#### ***Общefизическая подготовка.***

*Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью из различных

исходных положений. Гладкий бег в режиме повторного и непрерывно-интервального метода. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног). Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Выпрыгивания из низкого приседа с последующим ускорением. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение общеразвивающих упражнений с различным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол и волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного (набивного) мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления

передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Выполнение игровых приёмов в волейболе в парах, тройках.

### ***Спортивно-соревновательная практика.***

Участие в спортивно-соревновательной деятельности, в школьной и районной спартакиаде обучающихся общеобразовательных учреждений, проведение товарищеских встреч. Судейство соревнований. Правила соревнований. Жесты судьи.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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;

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;

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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

измерять индивидуальную физическую подготовленность 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.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 по программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» обучающиеся 7-8 классов научатся:

объяснять понятия «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «общая физическая подготовка», правила игры в волейбол, термины применяемые в волейбольной практике, жесты судьи, действия игроков применительно к спортивной игре волейбол;

понимать необходимость занятий спортивно – ориентированной подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма, использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и физической подготовкой;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;

совершенствовать физическую подготовку в процессе самостоятельных занятий к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Тематическое планирование внеурочной деятельности «Волейбол» в 7-8 классе на 2025-2026 учебный год

| №                      | Содержание                                                                                        | Количество часов   |         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|
|                        |                                                                                                   | 7 класс            | 8 класс |
| 1                      | Тактические действия.                                                                             | В процессе занятий |         |
| 2.                     | Технические действия.                                                                             | 15                 | 14      |
| 3                      | Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх. | 14                 | 13      |
| 4                      | Общefизическая подготовка.                                                                        | На каждом занятии  |         |
| 5                      | Спортивно-соревновательная практика.                                                              | 5                  | 5       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |                                                                                                   | 34                 | 32      |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебные материалы для ученика**

1. Комплексная программа физического воспитания 8-9 классы/ Лях В.И.,Зданевич А.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт».2021;
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт».2017.

### **Методические материалы для учителя**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт».2015;
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт».2021;
3. Комплексная программа физического воспитания 8-9 классы/ Лях В.И.,Зданевич А.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов, Москва. «Физкультура и спорт».2016;
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/?ysclid=mffiudvgxk764817782>