

**Комитет образования и науки администрации  
Новокузнецкого городского округа Кемеровской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**



---

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4  
Телефоны: +7(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: [school41nvkz@gmail.com](mailto:school41nvkz@gmail.com) Сайт школы: :  
<http://школа41-нк.рф/>

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ "СОШ №41"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
основное общее образование**

Новокузнецк, 2022

## Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

### Личностные результаты:

1. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. умение оказывать помощь своим сверстникам;
4. положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
5. понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
6. сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
7. инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;
8. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
9. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
10. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
4. следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
5. понимать цель выполняемых действий;
6. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести наблюдение за показателями своего физического развития;
7. принимать решения связанные с игровыми действиями;
8. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
9. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
10. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

11. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
12. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
13. находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
14. объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Познавательные УУД**

1. формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. различать подвижные и спортивные игры;
3. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
4. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
5. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
6. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
7. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
8. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого, спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
9. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
10. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
11. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
12. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
13. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **Коммуникативные УУД**

1. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
2. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

3. договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, взаимодействовать друг с другом на площадке.
4. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
5. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
6. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
8. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
9. распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Содержание курса 8 класс**

### **ОФП (общефизическая подготовка).**

Строевые, гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

### **Стойки и перемещения.**

Перемещение в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой. Перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча, имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи в парах. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полёта мяча. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передачи в тройках.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и другие.

### **Подачи мяча.**

Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Имитация подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6—9 м, подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки, из-за лицевой линии. Подачи в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

### **Атакующие удары (нападающий удар).**

Имитация нападающего удара в прыжке с места и с разбега (с одного, двух, трёх шагов). В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка; первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м); первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

### **Прием мяча.**

Имитация приёма мяча в исходном положении, после перемещения (вперёд, назад, в стороны). Прием мяча в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. Приём мяча, наброшенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Блокирование атакующих ударов.**

Имитация одиночного блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. В парах (через сетку): прыжки вверх с места, касаясь, ладонями друг друга над сеткой, с выносом рук влево и вправо над сеткой, с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок. В парах: занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки, один набрасывает мяч на

верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

### **Тактические игры.**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при подаче, при выполнении передачи мяча. Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач, при приеме нападающего удара). Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара, при выполнении нападающего удара). Тактические действия при блокировании. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	1
2.	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
4.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1
5.	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1
7.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1
9.	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
11.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные	1

	игровые ситуации.	
12.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1
13.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. ОФП.	1
14.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача.	1
15.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены.	1
16.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1
17.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
18.	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1
19.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Подача мяча.	1
20.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1
21.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1
22.	Прием и передача мяча. Подача мяча по указанным зонам. ОФП.	1
23.	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Подача мяча по указанным зонам.	1
24.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
25.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра.	1
26.	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра.	1
27.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1
28.	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	1
29.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
30.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра.	1
31.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
32.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	1

33.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
34.	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## Содержание курса 9 класс

### **ОФП (общефизическая подготовка).**

Строевые, гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

### **Стойки и перемещения.**

Перемещение в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой. Двойной шаг вперёд, назад. Скачок вперёд одним шагом в стойку волейболиста. Перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками, через сетку в прыжке. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча, имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи в парах. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передачи в тройках. Передачи мяча в тройках в 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. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и другие.

### **Подачи мяча.**

Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Имитация подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6—9 м, подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки, из-за лицевой линии. Подачи в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки. Подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки, на партнёра, располагающегося в различных точках площадки, между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.



Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

### **Атакующие удары (нападающий удар).**

Имитация нападающего удара в прыжке с места и с разбега (с одного, двух, трёх шагов). В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх

шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка; первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м); первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3; из зоны 2 с передачи из зоны 3; из зоны 3 с передачи из зоны 4; из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

### **Прием мяча.**

Имитация приёма мяча в исходном положении, после перемещения (вперёд, назад, в стороны). Прием мяча в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. Приём мяча, брошенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Прием мяча отраженного сеткой.

### **Блокирование атакующих ударов.**

Имитация одиночного блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. В парах (через сетку): прыжки вверх с места, касаясь, ладонями друг друга над сеткой, с выносом рук влево и вправо над сеткой, с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок. В парах: занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки, один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

### **Тактические игры.**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при подаче, при выполнении передачи мяча. Индивидуальные

тактические действия в защите (при приеме подач). Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара). Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара, при выполнении нападающего удара). Тактические действия при блокировании. Групповые тактические действия в нападении и защите. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	1
2.	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
4.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1
5.	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1
7.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1
9.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
11.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Начальные игровые ситуации.	1
12.	Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1

13.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. ОФП.	1
14.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача.	1
15.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены.	1
16.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Игровые ситуации.	1
17.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача в прыжке.	1
18.	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1
19.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. подача мяча.	1
20.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игровые ситуации.	1
21.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1
22.	Прием и передача мяча. подача мяча по указанным зонам. ОФП.	1
23.	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. подача мяча по указанным зонам.	1
24.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
25.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра.	1
26.	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра.	1
27.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1
28.	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	1
29.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
30.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра.	1
31.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
32.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	1
33.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
34.	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>