

**Комитет по образованию администрации города Мурманска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска «Гимназия № 3»  
(МБОУ г. Мурманска Гимназия № 3)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения  
протокол от 01.09 2023  
№ 1

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
научно-методического  
совета  
протокол от 01.09 2023  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ  
г. Мурманска Гимназии №3  
Девятковой Т.Н.  
№ 96 от 01.09. 2023

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
для обучающихся 8-9-х классов  
«Волейбол»

Составитель: учитель физической культуры  
Маслова Е.С.

г. Мурманск, 2023г.

### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений факультативных курсов, курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа рассчитана на 34 часа и предназначена для учащихся 8-9 классов

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС ООО с учетом направлений внеурочной деятельности общеобразовательной программы. Программа рассчитана на 34 часов и предназначена для учащихся 8-9 классов.

#### **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину,
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- 1) внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности;
- 2) установка на здоровый образ жизни;
- 3) готовность следовать в своей деятельности нормам здорового сберегающего поведения;

Предметные результаты:

- 1) освоенные специфические умения в данной области изучения,
- 2) новые знания в рамках учебного предмета,
- 3) преобразование и применение умений в учебных целях
- 4) формирование типа мышления, владение терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

## Содержание изучаемого курса

- Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

- Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

- Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

- Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

- Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

- Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

- Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

- Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

- Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

- Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

### Учебное планирование

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1
2	Правила игры в волейбол. Подвижные игры.	1
3	Передача мяча: сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	1
4	Нападающего удара. Учебная игра.	1
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
6	Подача мяча: верхняя и нижняя прямая. Учебная игра.	1
7	Нападающий удар. Учебная игра.	1
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
9	Передача мяча: сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	1
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Двухсторонняя игра.	1
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Двухсторонняя игра.	1
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Двухсторонняя игра.	1
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1
16	Прием мяча: на задней линии от нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1
18	Прием мяча: снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
19	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1
20	Выбор места для выполнения нападающего удара. Двухсторонняя игра.	1
21	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Учебная игра.	1
22	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1

24	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
26	Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое блокирование в зонах 4 и 3, выполненных с передачи из зоны 2. Учебная игра.	1
27	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
28	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1
29	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Двухсторонняя игра.	1
30	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1
31	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
32	Система игры в защите. Учебная игра.	1
33	Соревнования по волейболу. Судейство игры.	1
34	Соревнования по волейболу. Судейство игры.	1