

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа  
имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.  
с.Царевщина Балтайского района Саратовской области**

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР  
МОУ СОШ с.Царевщина

 Салина С.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.



Директор МОУ СОШ с. Царевщина

 Н.А. Мартюшева

Приказ № 200 от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
курса внеурочной деятельности  
«Ровесник»  
для 8 класса**

Составитель: Ерофеев Владимир Викторович  
учитель физкультуры

с.Царевщина  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

к рабочей программе внеурочной деятельности «Ровесник» для учащихся 8 класса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ровесник» создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа внеурочной деятельности «Ровесник» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников и изучение подвижной игры волейбол.

Главная задача занятий по волейболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных волейболистов.

Основными показателями работы спортивных групп по волейболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по волейболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю из расчета 34 часа.

### ***Цель программы:***

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

### ***Основные задачи программы:***

-создавать условия для организованной занятости учащихся;

-поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;

-формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

## Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Результаты освоения материала**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Основное содержание курса**

*Основы знаний (теоретическая часть).* Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол). Места занятий, инвентарь.

*Общездоровья подготовка (практическая часть).* Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. *Специальная физическая подготовка (практическая часть).* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. *Техника нападения (практическая часть).* Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. *Техника защиты.* Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. *Тактическая подготовка.* Тактика нападения Индивидуальные действия. Командные

действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Физическая подготовленность.

*Стойки и перемещения.* Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### *Тематическое планирование*

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	История развития волейбола	1	5.09.23	
2	Правила игры и методика судейства	1	12.09.23	
3	Техническая подготовка волейболиста	1	19.09.23	
4	Техника игры в волейбол	1	26.09.23	
5	Физическая подготовка	1	3.10.23	
6	Методика тренировки волейболистов	1	10.10.23	
7	Стартовые стойки	1	17.10.23	
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	24.10.23	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	7.11.23	
10	Обучение технике нижней прямой подачи	1	14.11.23	
11	Обучение технике нижней боковой подачи	1	21.11.23	
12	Обучение технике верхней прямой подачи	1	28.11.23	
13	Обучение технике верхней боковой подаче	1	5.12.23	
14	Обучение укороченной подачи	1	12.12.23	
15	Обучения технике верхних передач	1	19.12.23	
16	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1	26.12.23	
17	Обучение технике передач снизу	1	9.01.24	

18	Обучение технике нападающих ударов	1	16.01.24	
19	Обучение технике приема подач	1	23.01.24	
20	Обучение технике приема мяча с падением	1	30.01.24	
21	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	6.02.24	
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	13.02.24	
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	20.02.24	
24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	27.03.24	
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	5.03.24	
26	Обучения тактике нападающих ударов	1	12.03.24	
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	19.03.24	
28	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	2.04.24	
29	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	9.04.24	
30	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	16.04.24	
31	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	23.04.24	
32	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	7.05.24	
33	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	21.05.24	
34	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	28.05.24	

### ***Ожидаемые результаты***

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ровесник» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития игры волейбол;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, во время игры в волейбол, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **IV. ЛИТЕРАТУРА**

1. Башкин С. Г. «Уроки по волейболу», ФиС, М, 2009
2. Грасис А.Н. «Специальные упражнения волейболиста», М, 2010
3. Ю.М Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин – «Волейбол» программа.
4. А.П. Матвеев – «Физическая культура» Рабочие программы М2013
5. В.И. Лях – «Физическая культура» Рабочие программы. М2013