Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение республики Хакассия

«Саяногорский политехнический техникум»

ГАПОУ РХ «СПТ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Решением педсоветаПротокол №1От 2020г. | УтверждаюПриказ № от \_\_.\_\_.2020г. |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

**(наименование программы)**

**Спортивно-оздоровительное направление**

**(направление программы)**

**2020-2021 учебный год**

**(срок реализации)**

 Автор: Гурнович Татьяна

Евгеньевна,

учитель физической культуры

Год разработки – 2020г.

Саяногорск 2020г.

**Результаты освоения программы**

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению, познанию и физическому совершенствованию;

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – освоенные знания и умения правил игры волейбол, жестов судьи, технических и тактических приёмов.

**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 (УУД):

**Регулятивные УУД:**

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-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 игровых достижений (соревнования и игры).

**Познавательные УУД:**

-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.

**Коммуникативные УУД:**

-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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

В работе используются виды деятельности: игровой, познавательный.

Формы организации деятельности:

 - спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**Программа внеурочной деятельности «Волейбол» основывается на нескольких блоках:**

1. Основы знаний. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Показатели двигательной подготовленности.

**1. «основы знаний. Развитие волейбола в России и за рубежом.»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта, его зарождении и выдающихся спортсменах.

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

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

**4. «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.

**Тематическое планирование занятий программы внеурочной деятельности «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание предмета | Количество часов |
| 1 | Основы знаний. Развитие волейбола в России и за рубежом. | 18 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 24 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 |
| 4 | Показатели двигательной подготовленности | 16 |
| Общее количество часов | 82 |

**Приложение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **Норматив** |
| **Общефизическая и специальная физическая подготовка.** |
| **1** | **Бег 30м (сек)** | **5,8-5,3** | **6,0-5,4** |
| **2** | **Челночный бег 3х10 (сек)** | **8,8-8,2** | **9,3-8,8** |
| **3** | **Прыжки в длину с места (см)** | **180-200** | **170-195** |
| **4** | **6-тиминутный бег (м)** | **1200-1300** | **1100-1200** |
| **5** | **Наклон вперёд из положения сидя (см)** | **10-12** | **12-14** |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)** | **10-13** | **18-20** |
| **7** | **Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин)** | **130-140** | **140-150** |