Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ СОШ №2)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАрешением Педагогического СоветаПротокол №1от 28 августа 2019г. |  |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**\_\_\_\_\_\_Волейбол\_\_\_\_\_\_**

**(наименование программы)**

**основное общее образование**

**(уровень образования)**

**спортивно-оздоровительное направление**

**(направление программы)**

Состовитель:

Гурнович Татьяна Евгеньевна,

учитель физической культуры

2019 - 2020 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**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: спортивная секция.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» основывается на нескольких блоках:

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. Общая физическая подготовка -  даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

3. Специальная подготовка -  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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание предмета | Количество часов |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс |
| 1 | Основы знаний. Развитие волейбола в России и за рубежом. | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Показатели двигательной подготовленности | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | 34 | 34 | 34 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид испытания | Класс |
| 5 | 6 | 7 |
| м | д | м | д | м | д |
| Общефизическая и специальная физическая подготовка. |
| 1 | Бег 30м (сек) | 6,1-5,5 | 6,3-5,7 | 6,0-5,3 | 6,1-5,5 | 5,8-5,3 | 6,0-5,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 (сек) | 9,3-8,8 | 9,7-9,3 | 9,0-8,6 | 9,5-9,0 | 8,8-8,2 | 9,3-8,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 160-180 | 150-175 | 170-190 | 160-180 | 180-200 | 170-195 |
| 4 | 6-тиминутный бег (м) | 1000-1100 | 850-1000 | 1100-1200 | 1000-1100 | 1200-1300 | 1100-1200 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6-8 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 12-14 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4-5 | 10-14 | 7-10 | 14-18 | 10-13 | 18-20 |
| 7 | Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин) | 100-110 | 110-120 | 110-120 | 120-130 | 130-140 | 140-150 |