

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Волейбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; бег, остановки, повороты, прыжки, подачи и приемы мяча. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Актуальность данной работы подтверждается тем, что волейбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Целью программы является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

Основные задачи программы:

Образовательные

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в волейбол;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в волейбол в частности, истории волейбола и его современном развитии.

Развивающие

- 1) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 2) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в волейбол, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Воспитательные

- 1) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- 2) подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- 3) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения (по 1 ч в неделю) – 34 часа в год. Занятия проходят в спортивном зале.