

## **Аннотация к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-9 классах 2 раза в неделю по два академических часа тренировочного процесса, общее количество – 136 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данная программа является программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Программа направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся.
- Популяризировать волейбол как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у учащихся необходимые теоретические знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

*Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия.*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.