

Анотация

к рабочей программе по внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-8 классов

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.: Просвещение,2011г. Предназначена для учащихся, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-6-7-8 классах, составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. Программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ СОШ пос. Новоколхозное и служит для организации внеурочной деятельности среди учащихся среднего звена школы.

Цели и задачи рабочей программы: Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и 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.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.