Аннотация

 к программе внеурочной деятельности

 «Волейбол»

(для учащихся 5-9 классов)

 Данная программа внеурочной деятельности «Волейбол» по спортивно-

 оздоровительному направлению.

 В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических

качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

 Курс по внеурочной деятельности «Волейбол» направлен на обучение сложной технике игры, приобретении на начальном этапе умений и навыков обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по волейболу для учащихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

 Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублѐнное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

1) ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней

физической подготовленности;

3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и

сопернику;

4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию

быстроты, гибкости, ловкости;

5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на

основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных

возможностей детей 14-15 лет.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Срок реализации программы – 1 год, 68 ч. из расчета 2ч в неделю