

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Волейбол» для 15 – 16 лет

Данная программа разработана по учебнику «Волейбол в школе». Пособие для учителя М. Просвещение В.А. Голомазов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлению.

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.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 35 ч.

Содержание программы: совершенствование верхней и нижней передачи, нижняя подача, нападающий удар, верхняя подача, взаимодействие игроков на площадке. Проведение тестов по ОФП технической подготовки.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Учебник «Волейбол в школе». Пособие для учителя М.Просвещение В.А.Голомазов