

Аннотация к программе курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры. Волейбол»

Волейбол – один из игровых видов спорта. Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Внеурочная деятельность учащихся МАОУ Лицей № 109 объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно решение задач их воспитания и социализации. Программа курса «Волейбол» направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Согласно учебному плану, утверждённому приказом директора от 30.08.2012 № 137-Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в лицее. Актуальность данной программы заключается в том, что спортивная игра «Волейбол» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. 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 сердечно-сосудистой 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 приобретенными 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.

Целью курса внеурочной деятельности «Спортивные игры.

Волейбол» является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся. При этом предполагается решение следующих **задач**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физической развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у кружковцев устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы «Волейбол» призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего

поколения. Программа занятий рассчитана на 216 ч — 6 ч в неделю. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Педагог самостоятельно определяет дозировку, формы и виды занятий, их продолжительность. Кроме того, педагог организует занятия блоками или темами. Каждое занятие организовано в виде игровой, познавательной, поисковой, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей.

Занятия способствуют:

- освоению основ волейбола;
- обучению двигательным действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- основам регулирования физической нагрузки;
- овладению техникой и тактикой игры в волейбол;
- развитию навыков межличностной коммуникации.

Подведение итогов работы за учебный год организовано в различных формах: показательные выступления, творческий отчет, участие в соревнованиях и т.д.

Занятия курса носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций, бесед, круглых столов...

План занятий построен так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель:

- теоретические занятия с применением проектной деятельности;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача норм ГТО.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели курса, подготовленности группы. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время вводного занятия, отводится время для теоретических вопросов и экскурса в историю.

Руководитель обеспечивает условия для безопасного проведения занятий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с инструкциями. Уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом занятии следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные участники. Это позволит выявить наиболее способных ребят для привлечения к судейству.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575825

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022