

## Аннотация

к рабочей программе внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол»  
МБОУ «Харовская СОШ №2».

### Содержание:

Образовательная программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

**Цель программы:** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

#### *Обучающие:*

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### *Развивающие:*

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### *Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Возраст** детей – 5-8 классы

**Режим работы:** 5-8 классы по 0,5 часа в неделю.

**Количество часов:** 1 год - 68

**Основной формой** является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность занятия и число обучающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

#### **Формы оценки:**

1. Индивидуальная проверка

2. Проверка в группе с выявлением победителя

Основными педагогическими приемами в обучении детей среднего возраста являются:

1. Объяснение

2. Показ

3. Демонстрация и повтор упражнения

**Основными формами** организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся являются:

1. Теоретические и практические занятия, соревнования

2. Инструкторская и судейская практика

3. Тренировочные занятия в спортивных лагерях

4. Учебно-тренировочные сборы

## 5. Профилактические и оздоровительные мероприятия

**Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими и практическими знаниями.

**Итоги реализации программы** провожу в форме контрольных срезов, тестирования, внутри школьных, районных, республиканских и межрегиональных соревнований.

### Учебный план

Программный материал	Группа 1 года обучения	
	Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка	5	
2. Общая физическая подготовка		10
3. Специальная физическая подготовка		45
4. Контрольные и контрольно-переводные испытания		2
5. Воспитательные мероприятия		6
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	