

АННОТАЦИЯ
к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГАРМОНИЯ»
5 – 7 класс

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель: Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа за год.