

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования по физической культуре для секции по волейболу.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: **волейбол**, а также самостоятельно. Рабочая программа по предмету составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования; действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования». Нормативная база: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013); Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»; Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»

В результате изучения раздела **«Волейбол»** ученик должен **знать/понимать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Основные правила игры;

Т/Б в волейболе.

Уметь:

Организовывать совместные занятия **волейболом** со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать

со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать т/б на занятиях по **волейболу**.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия **волейбола** для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру **волейбол** в организации активного отдыха.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой по тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по **волейболу**.

Учебно-тематический план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	8
1.2	Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, развитие силовых способностей, развитие общей выносливости.	8
2.	Специальная физическая подготовка	16
3.	Тактическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка	18
5	Учебная игра	18
Итого		98