

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ», 8 КЛАСС**

Внеурочная деятельность обучающихся, согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи и т.п.).

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 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.

В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей обучающихся.

**Цели данной программы** – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Основные задачи:**

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