**Аннотация к рабочей программе кружка «Волейбол»**

**Целью**данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, в том числе физическому развитию.

**Задачи программы**:

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации: 2020-2021 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

 Режим занятий: Занятия в кружке проводится  1раз в неделю по 1 ч  (60 мин).

Ожидаемые результаты:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек; – укрепление психического и физического здоровья учащихся; – применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – снижение количества правонарушений среди подростков. – в результате освоения данной программы учащиеся должны знать: – педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств; – биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями; – психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; – правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь: – технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; – разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; – управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; – соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях; – пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, сетка.

Занятия проходят в спортивном зале