

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности "Олимп"

Программа курса внеурочной деятельности "Олимп" (далее – Программа курса) разработана в рамках спортивно-оздоровительного направления и составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2021, в соответствии с ФГОС СОО. Данная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол, баскетбол, футбол» образовательной программы по физической культуре основной школы (10-11 кл.). Реализуется программа курса для юношей 16-17 лет (10-11 классы).

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол, баскетбол, футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. 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.

Цель курса: содействие разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также развитию устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи курса:

1. Оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

- 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.

3. Воспитательные задачи.

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

В предложенной программе выделяются три раздела:

- Основы знаний.

- Общая физическая подготовка.

- Специальная подготовка.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и практические групповые занятия. Практическая часть представлена физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Виды занятий: тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериалов, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование.

Объем программы составляет 34 часа, реализуется за 1 год обучения

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по одному занятию.