**ВОЛЕЙБОЛ**

Занятие группы рассчитано на 1 год, программа рассчитана для обучающихся 8-9,10 классов (возраст 15-17 лет) на 1 час в неделю , время проведения занятий, вторая половина учебного дня.

**Актуальность программы:**

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается

фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Секция «Волейбол » носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и

спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ. -

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях.

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть

теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в школьных и районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные

двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества,

выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а

иногда и боязнь.

Занятия секции спортивных игр «Волейбол»проводятся в спортивном зале

школы 1 раз в неделю . Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу

занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований

по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в

количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в

кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий,

разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической

подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в

соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников;

- выполнение начальных спортивных разрядов.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:**

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе

учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на

методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки

инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников

тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической

подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором

упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения

упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися,

после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в

летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол

игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта

результатов.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов |
|
| I | Подача мяча | 3 |
| 2 | Приём мяча | 13 |
| 3. | Передача мяча | 9 |
| 4 | Нападающий удар и блокировка | 3 |
| 5 | Тактические действия | 6 |
|  | Всего | 36 часов |