**Пояснительная записка**

 Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. 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.Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. 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 кружке. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

 Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

**Цель:**

 - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

**Задачи:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

 - развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

 - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

 - воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

 Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

* программа спортивной секции «волейбол»;
* календарно-тематическое планирование;

 **Ожидаемые результаты:**

 После освоения программы обучающиеся должны

* **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

* **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

**-** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**План работы спортивного кружка "Арлан"**

**(направление-волейбол)**

|  |  |
| --- | --- |
| **День** | **Наименование мероприятия** |
| День первый 03.07.2017г. Теоретическая подготовка. | Встреча детей.Утренняя зарядка.Создание отряда.Распределение обязанностей. История возникновения волейбола. |
| День второй04.07.2017г.Техника безопасности. | Встреча детей.Утренняя зарядка.Инструктаж по технике безопасности.  |
| День третий 05.07.2017г.Правила волейбола. | Встреча детей.Утренняя зарядка.Игроки национальной команды и клубов Казахстана. Правила волейбола.  |
| День четвертый 06.07.2017г.Техническая подготовка. | Разминка. Беговые упражнения. Ускорение. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар из зоны 4 после передачи сверху из зоны 3.  |
| День пятый 07.07.2017гПодвижные игры. Пионербол.  | Разминка. Растяжка. Подвижная игра в шестерках с ведением и выбиванием мяча на половину волейбольной площадке. Подвижная игра в шестерках на половину волейбольной площадки в догонялки с мячом в руках. Пионербол (Правила и техника игры в пионербол). Играют две команды по 6 человек.  |
| День шестой 10.07.2017г.Индивидуальная техническая подготовка. | Разминка. Беговые упражнения. Ускорение. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар из зоны 4 после передачи сверху из зоны 3. Подача мяча.  |
| День седьмой 11.07.2017г.Групповые тактические действия волейбола. | Взаимодействие игроков передней и задней линии, от нападении к защите. Страховка игроков при нападении. Страховка игроков при блокировании.  |
| День восьмой 12.07.2017г.Соревнования по пионерболу.  | Утренняя зарядка.Четыре команды. Играют в круг до определения победителя.  |
| День девятый 13.07.2017г.Соревнования по волейболу. | Утренняя зарядка.Четыре команды. Играют в круг до определения победителя.  |
| День десятый 14.07.2017г.Техника передач мяча. | Разминка.Беговые упражнения. Ускорение. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху и снизу двумя руками после броска мяча партнером. Передача мяча в парах сверху и снизу двумя руками.  |
| День одиннадцатый 17.07.2017г.Обучение подачи.  | Разминка.Беговые упражнения. Техника выполнения верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи. Выполнений верхней прямой подачи в парах через сетку.  |
| День двенадцатый 18.07.2017г.Индивидуальные тактические действия в защите.  | Разминка. Прием мяча после удара. Прием мяча после подачи. Страховка нападающих и блокирующих.  |
| День тринадцатый 19.07.2017г.Индивидуальные тактические действия в нападение.  | Разминка. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Нападающий удар из зоны 4, 3, и 2 поле второй переда сверху двумя руками. Нападение после приема.  |
| День четырнадцатый 20.07.2017г.Соревнования по пионерболу.  | Утренняя зарядкаЧетыре команды.Игра в кругу до определения победителя.  |
| День пятнадцатый 21.07.2017г.Подведение итогов. | Встреча детейПодведение итогов. Построение отрядов. Подведение итогов соревнований, награждение игроков победителей грамотами и выявление лучших игроков в командах. |