**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 второй  04.07.2017г.  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  07.07.2017г  Подвижные 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 зарядка  Четыре команды.  Игра в кругу до определения победителя. |
| День пятнадцатый  21.07.2017г.  Подведение итогов. | Встреча детей  Подведение итогов.  Построение отрядов.  Подведение итогов соревнований, награждение игроков победителей грамотами и выявление лучших игроков в командах. |