

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Рабочая программа дополнительного образования детей по волейболу составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивные кружки и секции (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: «Просвещение», 1986.

Рабочая программа по волейболу для детей 13-17 лет рассчитана на один год, 216 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику игры;
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

- овладеть техникой нападения и защиты;
- овладеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения;
- овладеть навыками судейства.

