

Курс «Олимпиец (Волейбол)» для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010 г; закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Описание места курса в учебном плане.

На основании учебного плана МБОУ «Тиксинская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год в 8 классе курс «Олимпиец (Волейбол)» представлено в объеме 70 часов. В 8 классе 35 учебных недели, 2 часа в неделю.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание курса.

Теоретические знания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История зарождения и развития волейбола. Правила игры, судейство. Двигательный режим школьника. Профилактика травматизма. Правила самостоятельных занятий.

Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры и эстафеты.

Техническая подготовка: стойки, перемещения, остановки; передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямые подачи; нападающий удар; блокировка нападающего удара.

Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя учебная игра.