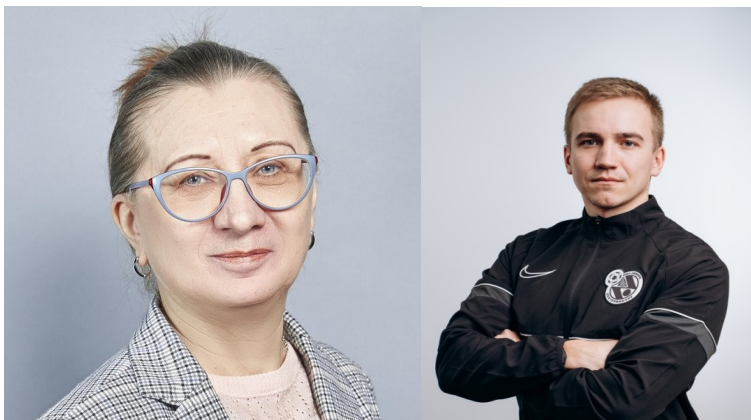




Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Обучение в секции построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Целью секции является формирование интереса и потребности лицеистов к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол, пропаганда здорового образа жизни.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов
2. Укрепление здоровья, соблюдения требований личной и общественной гигиены
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом

Занятия проходят 3 раза 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 углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях акцентируется внимание на

комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Обучающиеся принимают участие в различных соревнованиях разного уровня.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.