

Кружок «Волейбол»

Руководитель: Марьенко Ольга Ивановна
учитель физической культуры
МКОУ СОШ №25 с. Кочубеевское

Кружок «Волейбол» предназначен для физкультурно- спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5- 8 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту. Занятия в кружке по волейболу во внеурочное время служат важным дополнением к урокам физической культуры.



Цели и задачи кружка

- * Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.
- * Пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- * Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- * Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Численность группы: 20 человек (из 5 - 8 классов)
Количество занятий в неделю и их продолжительность: 1
раз в неделю по 1 часу.



Подача — это действие введения мяча в игру, который находится в зоне подачи и наносит удар по мячу одной кистью или рукой.



Нападающий удар – это технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.



Верхняя передача мяча - это технический прием, используемый для передачи высоко летящего мяча партнеру по команде.

Является одним из основных элементов игры в волейбол.



Нижняя передача мяча — это технический прием, используемый для низко летящего и быстро движущегося мяча партнеру по команде.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !