

**Описание**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

Данная программа призвана создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самовыражения.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Цель Программы: привитие интереса у учащихся к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции в жизни школы.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать умению работать

Программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 13- 17 лет занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 мин., перемены между занятиями составляют 10 минут.