

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Волейбол»**

**Актуальность и новизна программы:** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося. Успешность обучению волейболу учащихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на учащихся 14-17 лет. Группа является разновозрастной. В группе есть как юноши, так и девушки. Объединение по волейболу посещают все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество занимающихся в объединении - до 25 человек.

**Объем программы**– 222 часа.

**Срок освоения программы**– 1 год.

**Уровень реализации программы** - стартовый.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого в год – 222 часа.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол.

#### **Задачи:**

- обучить основам техники игры в волейбол и основам соревновательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье детей, прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- воспитывать моральные и волевые качества (волю, смелость, активность), содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.