

## **Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол (девушки)»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Цель** – развитие физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты движений и реакции, координации движений. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают координацию ребенка, формируя и совершенствуя ее, кроме того, в процессе игры тренируется большинство мышечных групп, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Педагогическая целесообразность** – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки девочек в возрасте от 11 до 15 лет.

**Программа состоит из** целевого, содержательного и организационного разделов.

В целевой раздел входят пояснительная записка; цель и задачи программы; планируемые результаты изучения курса.

Содержание общеразвивающей программы и тематическое планирование входят в содержательный раздел программы.

В организационный раздел входят учебный план, формы аттестации; календарный учебный график; система условий реализации программы.