

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Летающий мяч"

Цель программы - физическое развитие и воспитание детей и подростков посредством формирования двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом.

Программа формирует координацию движений, выносливость, умение работать в команде.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Реализация данной программы позволит обучающимся:

- овладеть знаниями теоретических основ и умениями игры в волейбол;
- овладеть навыками гигиены и самоконтроля на занятиях волейболом.
- сформировать мотивацию к занятиям физической культуры.
- развить качества: быстроту, ловкость, гибкость;
- улучшить показатели физического развития и здоровья;
- выработать потребность к психофизическому самосовершенствованию;

- выработать потребность в здоровом образе жизни;
- выявить творческие способности ребенка;
- развить коммуникативные способности.