

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол девушки»)

Цель реализации программы: повышать уровень физического развития, обучать игре в волейбол.

Срок обучения — 144 часа.

Категория обучающихся- студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

Форма обучения: очная.

Актуальность программы.

Волейбол один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Что бы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и подвижность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий. Умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.