

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (волейбол)**

**Цель реализации программы:** укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию быстроты, гибкости, ловкости.

**Срок обучения — 324 часа.**

**Категория обучающихся-** студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

**Форма обучения:** очная.

**Актуальность программы.**

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учебе, быту, общении, а так же способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Как известно, физическое развитие человека в значительной степени зависит от наследственности. Жизнь, однако, требует от человека двигательной культуры и подготовленности более высокой, чем та, которая сформировалась в процессе естественного развития. Здесь необходимо заметить, что условия, в которых он живет, от того, чем он занимается, с кем общается, с кого берет пример, так же важны. Цель физического воспитания в школах – формировать у детей двигательные умения и навыки, стремление к здоровому образу жизни, воспитывать физические качества, научить использовать свой двигательный опыт, для быстрого уверенного усвоения новых действий, развивать силу, выносливость, ловкость, быстроту. Приоритетным направлением работы по физическому воспитанию школьников является формирование потребностей и привычек самостоятельно, регулярно заниматься физическими упражнениями, придерживаться здорового образа жизни.