

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено

педагогическим советом

МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В.Соломина»

Протокол № _____ от 06.09.13

Директор «ДЮЦ им. В.Соломина»

К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор:

Мутагарова Люция Рифовна

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВОЛЕЙБОЛ – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслабления мышц.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Занятия по волейболу в учебных заведениях направлены на физическое развитие учащихся, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества. Не составляют исключения и дети МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 118», где крайне не благоприятная социальная обстановка. Родительский контингент учащихся школы – отражение социально-экономических условий страны: стареющее поколение, переселенцы из более благополучных микрорайонов города, семьи с финансовыми трудностями, семьи алкоголиков и наркоманов.

Сегодня в школе уже учатся дети, рожденные от отцов и матерей наркоманов. Физическое и психическое здоровье этих учащихся далеко не лучшее.

Настоящая программа предназначена для социально-психологической реабилитации подростков в сложных экономических условиях современного общества, для профилактики возможных правонарушений, для привития интереса к спорту.

Основные категории детей, привлекаемые к участию в программе:

- дети, состоящие на учете в школе;
- дети из неблагоприятных и малообеспеченных семей;
- дети, находящиеся в социально опасном положении;
- дети, желающие улучшить свое физическое и психическое здоровье.

Особенностью данной программы является то, что воспитательная работа не сжата временными рамками урока и определенными рамками поведения. Здесь дети в непринужденной обстановке. На занятиях как в большой семье, все на виду. Проблемы и радости, трудности и моменты познания и озарения

проживаются всем коллективом и не только во время тренировок, но и на отдыхе. Дети чувствуют взаимную ответственность.

Тем самым на секции создается благоприятная атмосфера для роста самосознания, самопонимания, формирование бережного отношения к себе и к другим. Это позволит ребятам в будущем справляться с трудностями, позволит помогать другим людям.

В этом аспекте одной из главных задач педагога дополнительного образования являются:

1. создание безопасного и оптимального режима положительной направленности спортивной секции;
2. более полное усвоение изучаемого материала.