

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Основы волейбола»

Волейбол — вид спорта, командная игра, в процессе которой две команды соревнуется на специальной площадке, разделенной сеткой. Игра в волейбол положительно влияют на человека. Развивается сильный дух, воля к победе, улучшается физическое здоровье.

**Задачами** программы являются:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях;
- формирование здорового образа жизни;
- изучение основы техники и тактики игры;
- развитие креативных способностей (мышление, умение предугадать тактику противника);
- развитию физических способностей (сила, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.