

**Описание дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Волейбол»**

Программа «Волейбол» направлена на укрепление здоровья, формирование здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что у подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста и развивать в подростковом.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Цель - создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.