

Волейбол

Продолжительность занятия: 1-2 ч. Количество занятий в неделю: 1-2 занятия. Возраст обучающихся: 10-18 лет. Стоимость в месяц: бесплатно. Педагоги – учитель физической культуры, заслуженный учитель России, педагог дополнительного образования Новоточин Сергей Андреевич.

Занятия волейболом оказывают комплексное воздействие на организм человека: способствуют формированию двигательной функции, всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма, воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности. Кроме этого волейбол воспитывает в ребенке такие физические качества, как ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость; формирует правильную осанку, воспитывает настойчивость, смелость, развивает силу воли.



Волейбол — это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Тренировочный процесс в секции строится в соответствии с возможностями занимающихся.

На занятиях ставятся задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат,
- развивать координационные способности,
- обучаться основам техники и тактики игры в волейбол,
- вырабатывать организаторские навыки,
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.