

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст учащихся: 15 - 22 года

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, реализация программы поможет разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст учащихся: 14 - 22 года

Срок реализации: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений

Внедрение общефизической подготовки в систему физического воспитания общеобразовательных профессионально – технических училищ, высших учебных заведений, общеобразовательных школ позволяет эффективно решать задачи оздоровления нации и в первую очередь молодого поколения. Волейбол – активное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Занятия этим видом спорта расширяют не только физические возможности, но и способствуют формированию здорового образа жизни. Волейбол занимает ведущее место среди игровых видов спорта, которыми занимаются в России. Доступность и простота, эмоциональность ситуаций, проявления волевых качеств в единоборствах с соперником делают баскетбол ценным средством физического воспитания. Занятия общефизической подготовкой позволяют достичь высокой степени физической подготовленности и развивать выносливость, скорость, ловкость и другие двигательные качества, воспитывать смелость, дисциплинированность, важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и учебного режимов.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПРОДВИЖЕНИЕ»**

Возраст учащихся: 14 - 20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений.

Программа направлена на практическое овладение навыками игры в баскетбол, стритбол, развитие у обучающихся физических качеств; Реализация программы способствует: формированию практических навыков и теоретических знаний в области

спорта, гармоничного физического развития, гигиены и самоконтроля, укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, расширению функциональных возможностей организма, воспитанию высоких моральных и волевых качеств.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

Возраст учащихся: 16 - 20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий силовыми упражнениями.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями; на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ХУЛА-ХУПЫ»**

Возраст учащихся: 5 - 17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, развитие физических способностей учащихся с помощью оригинального циркового жанра вращение хула-хупов.

Программа способствует развитию в каждом учащемся самостоятельности, активности и инициативы, то есть качеств, сопутствующих развитию творческих способностей. Для успешного овладения техниками вращения хула-хупов, обучающимся необходимо наличие физической подготовки, которой уделяется большое внимание в процессе обучения, особенно в первый год обучения артиста. Хула-хуп является основным реквизитом обучающегося, занимающегося по данной программе поэтому элементы с хула-хупом также присутствуют в разделе общей физической подготовки. Учащиеся получают существенные навыки социализации, работы в паре и в малых группах, приобретают, бесспорно, важное в развитии личности чувство ответственности, так как тренировки подразумевают под собой групповые занятия. Но важно отметить, что подобное обучение не уменьшает фокусировку на индивидуальном подходе к каждому ученику. Ведь практическим воплощением физических навыков и творческих способностей учащегося является его сольный, оригинальный концертный номер. Осваивая данный жанр, учащиеся не только укрепляют свое физическое здоровье, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 14 – 22 года

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой.

Программа направлена на повышение двигательной активности подростков, призванной компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно, минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья. Упражнения эстетической гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях, гибкости и выносливости. Характерной особенностью проведения упражнений эстетической гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться. Обучение упражнениям эстетической гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности.