

Аннотация к программе «олимпийский резерв».

Актуальность: Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся.

Задачи программы:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лыжная гонка, легкой атлетики;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Основные направления деятельности:

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
 - *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);
- развивать координационные способности и силу воли.

Данная программа является **модифицированной**

Спортивной направленности

Срок реализации 1 года

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.