

Аннотаций к программе по «волейболу»

Программа предназначена для спортивной секции общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Актуальность.

Немаловажную роль для здоровья человека играют его физические качества. К основным физическим качествам относят силу, выносливость и гибкость. Если гармонично развивать эти качества, то можно в значительной степени улучшить свое здоровье и жизнь в целом, ведь они помогают не только поддерживать полную функциональность организма, но и могут помочь в различных жизненных ситуациях.

Цель - сформировать компетентность «саморазвитие» при совершенствовании физических качеств через спортивные игры.

Задачи:

1. Создать условия для определения приоритетных направлений и ресурсов для физического развития обучающегося.
2. Использовать техники спортивных игр для развития выбранных физических качеств.
3. Способствовать формированию уклада жизни, обеспечивающего развитие и применение физических качеств.

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.