

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Форма реализации программы: очная, групповая.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Категория обучающихся: обучающиеся среднего школьного возраста.

**Цель программы** - формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игр. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

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.