

## **Информация МОУ «СОШ №4» о видах спорта в секциях физкультурно-спортивной направленности ШСК:**

баскетбол, волейбол, футбол (спортивные игры)

**Баскетбол** – одна из самых популярных среди спортивных игр. Баскетбол для детей считается одним из ранних видов спорта, ведь на первые занятия можно записывать малышей уже с 3 лет.

### **Чем полезен баскетбол для детей, какие качества развивает**

Баскетбол развивает социальные навыки. Работая в команде, дети учатся помогать друг другу, беспокоиться об общих интересах и трудиться во благо коллектива.

Баскетбол является отличной эмоциональной разрядкой. Он помогает ребятам выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции.

Баскетбол закаляет характер, и ребенок учится идти к поставленной цели.

Баскетбол помогает избавиться от комплексов. Особенно это касается рослых девочек, которые заметно выше своих сверстниц. В команде, где у всех игроков рост выше среднего, девочки уже не чувствуют себя "белой вороной", а обретают уверенность в себе и начинают гордиться своим ростом.

Баскетбол – один из видов спорта для детей, который имеет минимум противопоказаний и максимум пользы.

**Волейбол** - самая распространенная игра в мире. Это связано с ее простотой и практичностью. Волейбол для детей не требует сложного инвентаря и экипировки.

Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.

Волейбол укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.

Волейбол положительно влияет на дыхательную систему.

Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.

Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.

Волейбол тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.

Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия волейболом развивают у детей такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Волейбол воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

**Футбол** – игра стратегическая, и значит, ребенок научится планировать и рассчитывать свои шаги наперед.

Работа в команде, режим тренировок и домашние задания дисциплинируют ребенка.

Для школьников активные тренировки станут прекрасным и полезным способом выплеснуть энергию. Сон после игры футбол крепкий и спокойный.

Дух соревнований у мальчиков в крови, и матчи с соперниками лишь развивают у ребенка лидерские качества, учат с достоинством принимать поражение, но не опускать руки и стремиться к победе в следующей игре.

Футбол развивает у детей такие важные качества как трудолюбие, целеустремленность, выносливость, терпеливость.

**Вывод:** для занятий в ШСК мы предлагаем командные игры, так как командная игра – хорошая возможность для ребёнка наладить контакт со сверстниками, развить логическое мышление, научиться действовать и рассуждать быстро в зависимости от ситуации. Каждая игра – это своего рода подготовительное упражнение, при помощи которого ребята готовятся к взрослой жизни.