

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

«Строим тело»

Руководитель: *Ивченко Илья Васильевич*

Возраст: 9-11 кл



Основные цели и задачи секции ОФП (тренажерный зал) «Строим тело»:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Отличительными особенностями программы секции ОФП (тренажерный зал) «Строим тело» являются: в

отличие от типовой программы, программа секции дополнена разделами с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей, и имеющихся в наличии тренажеров).

«Пауэрлифтинг»

Руководитель: *Береза Александр Альбертович*

Возраст: 6-9 кл

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Образовательные задачи:

- Ø изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема; обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

Воспитательные задачи:

- Ø воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.



Спортивные секции

«Волейбол»

Руководитель: *Емельяненко Николай Васильевич*

Возраст: 8-11 кл



1. «Основы знаний».
2. История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.
3. «Общая физическая подготовка (ОФП)».
4. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4x9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.
5. «Специальная подготовка».
6. «Показатели физической подготовленности».

Данные внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

