

«Основы игры в баскетбол»

Программа адресована учащимся 10-14 лет не имеющим специальной физической и практической подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков игры в баскетбол.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактические действия включают действия игрока в нападении и защите (индивидуальные и командные).

«Волейбол»

Программа адресована учащимся 11-16 лет. В секцию волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости. Обучающиеся овладевают основами техники и тактики волейбола.

«Игра в городки»

Программа адресована учащимся 8-11 лет проявляющим интерес к игре. Для зачисления в объединение не требуется специальной физической и практической подготовки.

Цель программы:

Формирования здорового образа жизни, привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков игры в городки.

Основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости. Обучающиеся получают первоначальные знания об основных технических и тактических приемах игры. **Учащиеся узнают** правила поведения на городошной площадке, технику безопасности на занятиях, историю городошного спорта, научатся выполнять изученные технические приёмы в упрощённых условиях.

«Мини-футбол»

Адресат программы – учащиеся 8-11 лет. При зачислении на 1 год обучения не требуется наличие навыков игры в футбол. Обучение носит игровой характер и направлено на освоения технико-тактических действий.

Цель программы: личностное развитие учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе в процессе занятий мини-футболом.

«Черлидинг»

Программа адресована учащимся 10-15 лет.

Черлидинг - командный вид спорта. Участники черлидинговых команд могут быть разного пола. Так же участниками одной команды могут быть дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы, относящиеся к основной группе здоровья.

За время обучения учащиеся овладевают базовыми навыками в виде спорта «черлидинг» и получают первоначальные знания об основных технических приемах в черлидинге.

Занимающиеся осваивают различные виды пирамид, стантов, баскетов, прыжков, акробатических элементов. Составляется программа, с которой обучающиеся выступают на соревнованиях и различных мероприятиях.