

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивный клуб»

Дополнительная общеразвивающая программа “Спортивный клуб” для учащихся 5-11 классов имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

При обучении на данном курсе учащиеся расширяют знания о разных спортивных играх, закрепят навыки ведения и судейства игр, разовьют свои физические способности.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач школьного спортивного клуба.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники некоторых видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

К занятиям в спортивном клубе допускаются все учащиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и участвовать в соревнованиях различного уровня, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группу принимается до 25 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 - 17 лет.

Программа реализуется в течение одного года обучения из расчёта 2 занятия в неделю продолжительностью 40 мин.

Теоретическая подготовка включает правила спортивных игр, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетной игры.