****

**Программа деятельности секции «Юный олимпиец»**

**на 2019 – 2020 учебный год**

**Программа направлена:** на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Содержание проблемы:**  состояние детей и подростков резко ухудшилось. Дети малоподвижны.

**Обоснование программы:** неотложность проведение мероприятий по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья детей и молодёжи. Программа доступна для участия всех возрастных групп.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Повысить двигательную активность учащихся.

**Задачи программы:**

1.Информирование учащихся об истории развития спорта, его роли в становлении физической культуры, о признанных в мире заслугах наших соотечественников-спортсменов;

2.Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

3.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

4.Развитие двигательных способностей.

5.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

6.Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Основные направление программы:**

1.Обеспечить подрастающему поколение новым, по настоящему заинтересованным отношением к спорту и военной службе.

2.Проведение массовых мероприятий, которые призваны помочь решить задачу обмена опытом между поколениями, формирование уважения в истории спорта Родины и готовности защищать её интересы.

3.Проведение и участие в различных школьных и городских соревнованиях

**Ожидаемые результаты:**

-массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом;

-повышение уровня подготовки к городским мероприятиям.

-снижение уровня заболеваемости в молодёжной среде;

-формирование позитивного отношения к физическому восприятию;

-улучшение показателей самочувствия молодёжи

**Используемая литература**

«Физическое воспитание» уч-ся 8-9 классов, «Физическая культура» уч-ся 10-11

Классов, Просвещение 2004г, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов, Просвещение 2009г

**Разработал учитель физической культуры Ходаковская Е.В**

**Тематическое планирование**

**Спортивного кружка «Юный Олимпиец»**

**ОФП, баскетбол, волейбол. (34 ч.).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | **Учебный материал** | Кол-во часов. |
| 1. | **Развитие двигательных качеств.** | **6ч.** |
|  | Техника безопасности на каждом уроке; инс.№69; 263 на каждом занятии. |  |
|  | Комплекс упражнений на развитие внимания. | 1 ч. |
|  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками; мячами. |  1ч.  |
|  | Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств : бег сериями 30 м.; 60 м.; ускорения; рывки; эстафетный бег; упражнения на пресс. |  2 ч. |
|  | Комплекс упражнений на развитие прыгучести; выносливости : прыжки в длину с места; через препятствия; прыжки со скакалкой; бег с препятствиями. | 2 ч. |
| 2. |  **Атлетическая гимнастика.** |  **3 ч.** |
|  |  Упражнения на тренажёрах; упражнения с гантелями; поднимание гири 16 кг.; упражнения на растяжку. |  3 ч. |
| 3. |  **Баскетбол.** |  **8 ч.** |
|  | Ведение мяча левой, правой рукой; спиной вперёд; зигзаобразно; передачи мяча в тройках на месте , в движении; правила игры в баскетбол. |  2 ч. |
|  |  Штрафной бросок; трёхочковые броски; броски с разных точек с места; в прыжке; подбор мяча; двухшаговый разбег. |  1 ч. |
|  |  Упражнения для тренировки двигательной реакции; для скоростной выносливости.  |  1 ч. |
|  |  Тактика защиты и нападения; обманные действия (финты). |  2 ч. |
|  |  Двухсторонняя игра с заданиями. |  2 ч. |
|  4. |  **Волейбол. (2 полугодие).** | **12 ч.**  |
|  |  Верхние и нижние передачи над собой, в парах, в тройках на месте и в движении; сочетание перемещений и приёмов в тройках. | 1 ч. |
|  |  Верхняя прямая подача, приём мяча с подачи; передача мяча кулаком; верхняя передача назад за голову. |  1 ч. |
|  |  Нападающий удар, блокирование. |  1 ч. |
|  |  Командные технико-тактические действия при защите и нападении. |  2 ч. |
|  |  Отработка тактических игровых комбинаций. |  1 ч. |
|  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  6 ч. |
|  **5.** |  **БАСКЕТБОЛ.** |  **5 Ч.** |
|  | Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперников; ловля высоко летящих мячей. |  1 ч. |
|  | Отработка тактических игровых комбинаций. |  1 ч. |
|  |  Двухсторонняя игра с заданиями. |  3 ч. |
|  |  Развитие двигательных качеств на каждом занятии. |  |
| **В каникулярное время проводятся товарищеские встречи среди выпускников и учащихся школы.** |