

***Азманов Роман Тахирович,***

Учитель физической культуры, кандидат в Мастера спорта РОССИИ по конькобежному спорту, Аспирант ПГГПУ (Факультет Физической Культуры)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Название курса*** | ***классы*** | ***Описание курса*** | ***Кол-во часов*** |
| **Шорт – трек путь к здоровью** | **1-3** | Данный курс предназначен для детей  2-7 классов (8-14 лет).  Шорт-трек - это олимпийский вид конькобежного спорта развивающий мышление, тактические, морально-волевые качества, выносливость, скоростно-силовые,  координационные способности, умение быстро принимать решения в экстремальных условиях. Занятия на свежем воздухе оказывают закаливающий эффект  и укрепляют здоровье детей.  ***Целью*** данного курса является здоровьесбережение учащихся, гармоничное развитие всех психических, физиологических и физических качеств детей. Планомерное развитие сенситивных периодов развитий двигательных способностей. В первый год занятий у детей развиваются не только координационные способности и гибкость, но и воспитывается сила духа, дисциплина, характер.  **В программу занятий входит:**  - Общая физическая подготовка  - Обучение катанию на роликах и коньках  - посещение тренажорного зала, бассейна  - спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон, хоккей, баскетбол)  - основы гимнастики и стрейтчинга  - обучение сложным координированным специфическим движениям конькобежца  - участие в соревнованиях.  Занятия будут проходить на базе МБОУ СОШ 2 и СДЮШОР "ОРЛЕНОК" (стадион ЮНОСТЬ)  в утреннее время 9.00 - 10.30. по вторникам, четвергам и пятницам. | 30часов в год  1 час в неделю |