

Расписание спортивных секций ШСК «Юниор»

Ф.И.О. и телефон тренера	Название секции	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	пятница
Кудашева Галина Алексеевна	шахматы	12.10				
Учитель физкультуры	футбол		13.40			13.40
Учитель физкультуры	волейбол	13.40			13.40	
Учитель физкультуры	Настольный теннис		14.20 (актовый зал)			14.20 (актовый зал)
Отрошко Евгений	Каратэ			13.40 (спортивный зал)		
Кл.руководители	Спортивные игры 1-4 кл.	12.10		12.10		
	Бадминтон 4,5кл.					
Учитель физкультуры	баскетбол	14.20			14.20	

Описание спортивных секций проводимых в ШСК «Юниор»

Волейбол (7-11 класс мальчики+ девочки) – Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

Бадминтон (4-5 классы)- Неодиночный вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.

Спортивные игры (1-4 классы) – Общеразвивающее занятие, направленные на достижение личной и командной цели, проводятся с помощью различных игровых приспособлений (мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба и т.п.).

Карате - японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Регулярные занятия карате дарят ребёнку красивые мышцы, подтянутое тело, гибкость (такие ребята обычно удивляют учителей физкультуры в школе, поскольку с лёгкостью сдают все предложенные нормативы на «отлично»). Как следствие укрепляется здоровье:

сердечная мышца становится более выносливой, гораздо реже возникают простуды и различные инфекции (карате — это своего рода метод закаливания, ведь на тренировках спортсмены занимаются босиком).

Настольный теннис - вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, разделённом сеткой, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил.