Внеурочная деятельность
«Спортивные игры»
5 -7 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Учитель физической культуры:
Хомутов И.А.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

- **Задачи:**
- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Основные направления:

- **Уроки здоровья.**
- В уроки здоровья входят следующие темы:
- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
-
- **Русская лапта.** Передачи мяча. Подача мяча. Тактические действия в защите и в нападении. Учебно-тренировочная игра.
- **Флорбол**. Ведение мяча. Броски мяча в ворота. Передача мяча. Учебно-тренировочные игры
- **Катание на коньках.** История возникновения и развития конькобежного спорта, хоккея. Терминология. Правила ухода за коньками. Понятие о специальной подготовке конькобежцев. Практические занятия на коньках с применением подвижных игр.
- **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Волейбол.** Передачи, приём, подача мяча. Игра по упрощённым правилам.
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
-

Волейбол

Лыжная подготовка

Русская лапта

Катание на коньках

Лёгкая атлетика