

# Программа курса внеурочной деятельности

## «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

для учащихся 5-х классов

2017-2018 учебный год

Руководитель: Шубина Елена Анатольевна



## Цель:

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
- повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

## Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.



# Планируемый результат:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

