

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» как основа развития физических качеств обучающихся.

Учитель физической культуры
МБОУ «ВОК» СП Сепычевская школа
Мошев Виктор Геннадьевич



Цель:

Развитие физических качеств.

Физические качества



Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Планируемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.
- Участие в спортивных соревнованиях школьного, районного, краевого уровней (баскетбол, футбол, волейбол, лыжные гонки, спортивный туризм, «школа безопасности», легкая атлетика).
- Участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.
- Сдача норм ГТО.

Метод круговой тренировки

— это метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.



Кроссфит

- это совокупность функциональных движений, выполняемых в высокой интенсивности как с собственным весом, так и с оборудованием.



Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)











Начальник СП Сепычевская школа Мошев Виктор Геннадьевич,
телефон 8(34254)23903, электронная почта Sepsob@mail.ru

