Муниципальное образовательное учреждение

«Ботовская школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено: | Утверждено: |
| Педсовет №1 от 31.08.2022 | Приказ № 391от 31.08.2022  Директор школы: Т.А.Крупнова |

**Аннотация**

**к рабочей программе**

**внеурочной деятельности**

**«Игры с мячом»**

**для 5-9 классов**

**количество часов 34 ч.**

Учитель: Юнин М.Р.

д.Ботово 2022г.

Аннотация

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5-9 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД МОУ «Ботовская школа», рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г.

Общее количество часов – 34 (1час в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивных игр.

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и пионербола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях пионерболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:** Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Раздел 2.Физическое совершенствование.**

***Волейбол***. Правила игры. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку. Тактические действия в игре.

***Футбол***. Передвижение игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей.

**Флорбол.** Передвижение игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей.