Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

На занятиях внеурочной деятельности школьники с интересом играют в спортивные игры, которые состоят из естественных движений – ходьба, бег, прыжки, специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами и т.д., и с мячом – ловля, передача, ведение, броски. Эти простые упражнения направлены на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, развивают гибкость и выносливость. Дети развивают в себе физические качества, способствующие успешной сдаче норм комплекса ГТО.



