

Утверждаю.

Директор  Л.И.Новоженина

Принята на педагогическом совете

протокол № 1 от 26.06.2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Физическая культура»

1-4 классы

УМК «Школа России»

Составитель:

Еряшкин Александр Владимирович

Пояснительная записка.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. *Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрыт способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой

они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч. в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка

и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

***Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;

упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими

организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы. В. И. Лях.

1.3 Рабочие программы по физической культуре

1.4 Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.

1.5 Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей, журнал «Физическая культура в школе»

2 Демонстрационные учебные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2.2 Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, с общеразвивающими упражнениями.

2.3 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3 Экранно-звуковые пособия

3.1 Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

3.2 Аудиозаписи. Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

4 Технические средства обучения

4.1 Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CDRW, MP3, а также магнитофонных записей.

4.2 Цифровая видеокамера.

4.3 Цифровая фотокамера.

5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

5.1 Стенка гимнастическая.

5.2 Бревно гимнастическое напольное.

5.3 Бревно гимнастическое высокое.

5.4 Козёл гимнастический.

5.5 Конь гимнастический.

5.6 Перекладина гимнастическая.

5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления.

5.8 Мост гимнастический подкидной.

5.9 Скамейка гимнастическая жёсткая.

5.10 Комплект навесного оборудования. В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания.

5.11 Скамья атлетическая наклонная.

5.12 Гантели наборные.

5.13 Коврик гимнастический.

5.14 Акробатическая дорожка.

5.15 Маты гимнастические.

5.16 Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

5.17 Мяч малый (теннисный)

5.18 Скакалка гимнастическая

5.19 Палка гимнастическая

5.20 Обруч гимнастический

5.21 Коврики массажные

5.22 Секундомер настенный с защитной сеткой.

5.23 Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

5.24 Планка для прыжков в высоту

5.25 Стойка для прыжков в высоту

5.26 Флажки разметочные на опоре

5.27 Лента финишная

5.28 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

5.29 Рулетка измерительная (Юм, 50м)

5.30 Номера нагрудные

5.31 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

5.32 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

5.33 Мячи баскетбольные для мини-игры

5.34 Сетка для переноса и хранения мячей

5.35 Жилетки игровые с номерами

5.36 Стойки волейбольные универсальные

5.37 Сетка волейбольная

5.38 Мячи волейбольные

- 5.39 Табло перекидное
- 5.40 Ворота для мини-футбола
- 5.41 Сетка для ворот мини-футбола
- 5.42 Мячи футбольные
- 5.43 Номера нагрудные
- 5.44 Ворота для ручного мяча
- 5.45 Мячи для ручного мяча
- 5.46 Компрессор для накачивания мячей
- 5.47 Палатки туристские (двухместные)
- 5.48 Рюкзаки туристские
- 5.49 Комплект туристский бивуачный
- 5.50 Пульсометр
- 5.51 Шагомер электронный
- 5.52 Комплект динамометров ручных
- 5.53 Динамометр становой
- 5.54 Ступенька универсальная (для стептеста)
- 5.55 Тонометр автоматический
- 5.56 Весы медицинские с ростомером
- 5.57 Аптечка медицинская
- 5.58 Доска аудиторная с магнитной поверхностью. Доска передвижная

6 Спортивные залы (кабинеты)

- 6.1 Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек(шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики)
- 6.2 Зоны рекреации Для проведения динамических пауз (перемен)
- 6.4 Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды.
- 6.5 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры

7 Пришкольный стадион (площадка)

- 7.1 Легкоатлетическая дорожка
- 7.2 Сектор для прыжков в длину
- 7.3 Сектор для прыжков в высоту
- 7.4 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 7.5 Площадка игровая баскетбольная
- 7.6 Площадка игровая волейбольная
- 7.7 Гимнастический городок
- 7.8 Полоса препятствий
- 7.9 Лыжная трасса

Внеурочная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Примерное содержание занятий.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

Кружки физической культуры

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот

боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Плавание. Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

Настольный теннис. Основная стойка, способы хвата ракетки, разновидность ударов, подач, приёмов мяча; двусторонняя игра.

Лыжный спорт. Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъёмы «полуёлочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Конькобежный спорт. Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

Бадминтон. Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, приём мяча; двусторонняя игра.

Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Мини-гандбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

Мини-волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Туристическая подготовка. В 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

В этот раздел программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады. Туристические слёты.