**I.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

**ОБЖ** - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

**география** - туризм, выживание в природе;

**химия** - процессы дыхания;

**физика** - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

**история** - история Олимпийских игр, история спорта;

**математика** - расстояние, скорость;

**биология** -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 - определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества

 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты:**

**5 класс**

***Ученик 5 класса научится:***

планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

* проводить самостоятельные занятия по физической культуре.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

***Ученик 5 класса получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы ВФСК ГТО.

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**6 класс**

***Ученик 6 класса научится:***

* Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.
* Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
* Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.
* выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

***Ученик 6 класса получит возможность научится:***

* Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
* Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
* выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
* оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
* выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы ВФСК ГТО
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**7 класс**

***Ученик 7 класса научится:***

* Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
* раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

***Ученик7 класса получит возможность научится:***

* характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы ВФСК ГТО

**9 класс**

***Ученик 9 класса научится:***

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими

упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при

травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и

спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических

качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик 9 класса получит возможность научится:***

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него*

*оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием*

*оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,*

*обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных*

*процедур и сеансов оздоровительного массажа*.

***Ученик 9 класса научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно

воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных

упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа

хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и

длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из

разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального

развития основных физических качеств.

***Ученик 9 класса получит возможность научится:***

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.*

***Тематическое планирование 5 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |
| 1. | **Базовая часть** | 56 |
| Физическое совершенствование: |
| 1.1 | гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 1.2 | легкая атлетика | 14 |
| 1.3 | кроссовая подготовка | 14 |
| 1.4 | спортивная игра «баскетбол» | 10 |
| 1.5 | спортивная игра «волейбол» | 5 |
| 2. | **Вариативная часть** | 12 |
| Физическое совершенствование: |
| 2.1 | спортивные игры «баскетбол» и «волейбол» | 8 |
| 2.2 | легкая атлетика | 4 |
| **Всего часов** | 68 |

***Тематическое планирование 6 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 6 |
| 1. | **Базовая часть** | 56 |
| Физическое совершенствование: |
| 1.1 | гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.2 | легкая атлетика | 16 |
| 1.3 | кроссовая подготовка | 11 |
| 1.4 | спортивная игра «баскетбол» | 10 |
| 1.5 | спортивная игра «волейбол» | 7 |
| 2. | **Вариативная часть** | 12 |
| Физическое совершенствование: |
| 2.1 | спортивная игра «баскетбол» | 4 |
| 2.2 | легкая атлетика | 8 |
| **Всего часов** | 68 |

 ***Тематическое планирование 7 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 7 |
| 1. | **Базовая часть** | 56 |
| Физическое совершенствование: |
| 1.1 | гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.2 | легкая атлетика | 14 |
| 1.3 | кроссовая подготовка | 10 |
| 1.4 | спортивная игра «баскетбол» | 10 |
| 1.5 | спортивная игра «волейбол» | 10 |
| 2. | **Вариативная часть** | 12 |
| Физическое совершенствование: |
| 2.1 | спортивные игры «баскетбол» и «волейбол» | 12 |
| **Всего часов** | 68 |

***Тематическое планирование 9 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 9 |
| 1. | **Базовая часть** | 56 |
| Физическое совершенствование: |
| 1.1 | гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.2 | легкая атлетика | 14 |
| 1.3 | кроссовая подготовка | 8 |
| 1.4 | спортивная игра «баскетбол» | 10 |
| 1.5 | спортивная игра «волейбол» | 10 |
| 2. | **Вариативная часть** | 12 |
| Физическое совершенствование: |
| 2.1 | спортивные игры «баскетбол» и «волейбол» | 10 |
| 2.2 | спортивная игра «футбол» | 2 |
| **Всего часов** | 68 |

**II. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Виды деятельности обучающихся |
| ***Базовая часть*** |
| **Физическое совершенствование:** |
| 1 | ***Споортивные игры*** |
| 1.1 | *Спортивные игры «баскетбол», «волейбол» и «футбол»* | ***- Уметь:***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.Выполнять ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.**Волейбол:** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам.***- Описывать***разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Технические действия из спортивных игр.***- Моделировать*** технические действия в игровой деятельности.***- Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** |
| 2.1 | Организующие команды и приемы | *Уметь:* выполнять строевые команды *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений*Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 2.2 | Акробатические упражнения | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| 2.3 | Снарядная гимнастика | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.*Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 2.4 | Гимнастические упражнения прикладного характера | * *Уметь:* выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой ерекладине*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 3 | **Легкая атлетика** |
| 3.1 | Беговые упражнения | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами*Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 3.2 | Прыжковые упражнения | *Осваивать* технику прыжковых упражнений как при преодолении препятствий так и при работе на гимнастических снарядах.*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| 3.3 | Броски, метание | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.*Описывать* технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.*Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| 4 | **Кроссовая подготовка** |
| 4.1 | Беговые упражнения на выносливость | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в беге на средние дистанции от 500 до 2000 м; бегать равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений и правильности дыхания.*Осваивать технику бега различными способами*Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| ***Вариативная часть*** |
| 5 | **Спортивные игры «баскетбол», «волейбол», «футбол». Легкая атлетика.** | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений |

**Формы организации учебной деятельности обучающихся.**

**Основной формой** организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум компетенций обучающихся, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1.Уроки физической культуры.

2. Внеурочные занятия обучающихся.

3.Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

4.Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

5.Занятия физическими упражнениями дома.

Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа, она содействует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в кружках, в форме спортивных развлечений, выступлений и праздников. Особое значение имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье. Это гимнастика по телевидению, видео фильмы, подвижные игры на воздухе, катание на санках, коньках, лыжах, велосипеде и т.д., а также домашних заданий, которые даются на уроках физической культуры.