

## **Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися на 2021-2022 учебный год**

Для решения задачи укрепления здоровья учащихся, их гармоничного развития необходима организация ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках, во внеурочное время и спортивных секциях. Такие ежедневные занятия обеспечивают решение многих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств.

### **I – IV классы**

1. Ежедневный объём времени занятий .....	2 ч.
2. Утренняя гимнастика .....	5-6 мин.
3. Физкультурные минуты на уроках .....	5 мин.
4. Самостоятельные занятия в течение дня.....	10-20 мин.
5. Подвижные перемены .....	35-40 мин.
6. Уроки физкультуры.....	3 ч.
7. Спортивные секции .....	1 ч. 00 мин.
8. Участие в соревнованиях в течение года .....	6-8 раз в год
9. Дни здоровья .....	2-3 раза в год
10. Шашечный турнир .....	октябрь
11. Лыжная прогулка .....	февраль
12. Осенний и весенний кросс .....	сентябрь, апрель
13. Зарядка и спортивные часы в ЛДП .....	июнь

### **V – IX классы**

1. Ежедневный объём времени занятий .....	2 ч.
2. Утренняя гимнастика .....	5-8 мин.
3. Физкультурные минуты на уроках .....	5 мин.
4. Самостоятельные занятия в течение дня.....	20-30 мин.
5. Подвижные перемены .....	35-40 мин.
6. Уроки физкультуры.....	3 ч.
7. Спортивные секции .....	1 ч.30 мин.
8. Участие в соревнованиях в течение года .....	8-9 раз.
9. Дни здоровья .....	2-3 раза в год
10. Соревнования по футболу .....	октябрь
11. Шахматный турнир .....	ноябрь
12. Соревнования по баскетболу.....	январь
13. Лыжная прогулка .....	февраль
14. Соревнования по пионерболу и волейболу.....	февраль
15. Соревнования по настольному теннису .....	март
16. Осенний и весенний кросс .....	сентябрь, апрель
17. Зарядка и спортивные часы в ЛТО .....	июнь

## Х-ХІ классы

1. Ежедневный объём времени занятий .....	2 ч
2. Утренняя гимнастика .....	5-8 мин
4. Самостоятельные занятия в течение дня.....	25-35 мин
5. Подвижные перемены .....	35-45 мин
6. Уроки физкультуры.....	3 ч
7. Спортивные секции .....	1ч.30 мин
8. Участие в соревнованиях в течение года .....	10-12 раз
9. Дни здоровья .....	2-3 раза в год
10. Районный день бегуна.....	Сентябрь
11. Соревнования по футболу .....	Октябрь
12. Шахматный турнир .....	Ноябрь
13. Соревнования по баскетболу.....	Январь
14. Лыжная прогулка.....	Февраль
15. Соревнования по волейболу .....	Февраль
16. Соревнования по настольному теннису .....	Март
17. Осенний и весенний кросс.....	Сентябрь, апрель
18. Соревнования по лёгкой атлетике .....	Май
19. Зарядка и спортивные часы в ЛТО .....	Июнь