

Программа «Физкультура и здоровье» для 5 - 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Занятия проводятся в классно-урочной форме. Длительность занятия 40 минут. **Недельная нагрузка по классам:**

- 5 класс – 1 час в неделю
- 6 класс – 1 час в неделю
- 7 класс – 1 час в неделю
- 8 класс – 1 час в неделю
- 9 класс - 1 час в неделю.