

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Симбирская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к ООП ООО

Приказ №122 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для 5 – 9 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Разработчик программы:

Рязанцев Дмитрий Евгеньевич

учитель физической культуры и ОБЖ

с.Симбирка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья» в 5 - 9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Час здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья» в 5 - 9 классах разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре (Рабочие программы. Предметная линия учебников М.И. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы./В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.).

Цели и задачи реализации программы

Цель программы курса спортивно-оздоровительного направления

«Час здоровья» 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.

Образовательный процесс учебного курса «Час здоровья» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Час здоровья» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю: в 5 классе — 35 ч, в 6 классе — 35 ч, в 7 классе — 35 ч, в 8 классе — 36 ч, в 9 классе — 34 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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 175 ч на пять лет обучения (по 1 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Занятия по программе курса «Час здоровья» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями, основах здорового образа жизни, о различных видах подвижных и спортивных игр, средствах профилактики заболеваний, истории физической культуры.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям корректирующих упражнений с предметами и без, подвижных и спортивных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов гимнастических упражнений.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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, игры, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Волейбол специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

Учебно-тематический план курса 5,6,7 классы

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Корректирующие упражнения на профилактику:					
	нарушений осанки;		+	+	+	+
	плоскостопия.		+	+	+	+
2	Комплексы дыхательных упражнений.		+	+	+	+
3	Комплексы упражнений для мышц глаз.		+	+	+	+
4	Подвижные и спортивные игры на материале:					
	легкой атлетики;	14	5			9
	баскетбола;	5	4	1		

	волейбола;	4		4		
	гимнастики с основами акробатики;	5		2	3	
	лыжной подготовки.	7			7	
5	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего	35	9	7	10	9

Учебно-тематический план курса 8 класс.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Корректирующие упражнения на профилактику:					
	нарушений осанки;		+	+	+	+
	плоскостопия.		+	+	+	+
2	Комплексы дыхательных упражнений.		+	+	+	+
3	Комплексы упражнений для мышц глаз.		+	+	+	+
4	Подвижные и спортивные игры на материале:					
	легкой атлетики;	15	5			10
	баскетбола;	5	4	1		
	волейбола;	4		4		
	гимнастики с основами	5		2	3	

	акробатики;					
	лыжной подготовки.	7			7	
5	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего	36	9	7	10	10

Учебно-тематический план курса 9 класс.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Корректирующие упражнения на профилактику:					
	нарушений осанки;		+	+	+	+
	плоскостопия.		+	+	+	+
2	Комплексы дыхательных упражнений.		+	+	+	+
3	Комплексы упражнений для мышц глаз.		+	+	+	+

4	Подвижные и спортивные игры на материале:					
	легкой атлетики;	13	5			8
	баскетбола;	5	4	1		
	волейбола;	4		4		
	гимнастики с основами акробатики;	5		2	3	
	лыжной подготовки.	7			7	
5	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего	34	9	7	10	8

Планируемые результаты изучения курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в русской лапте, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Оздоровительные результаты программы курса:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Час здоровья» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

5 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических

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

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;

- 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 баскетбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники

передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
- 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 движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в русскую лапту, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физи-ческих качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№		РАЗДЕЛ. ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Сроки	
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	Плани	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (9 ч).									
I Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)									
1	1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пустое место».	История физической культуры.	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.		

2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра: «Пустое место», «Третий лишний».	Базовые понятия физической культуры.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.		
3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры: «Выбить мяч», «Метко в цель».	Основные показатели физического развития.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Русская лапта»,	Физическое развитие человека	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Умение выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.		
5	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования	Характеристика основных средств формирования	Подвижные игры. Корректирующие упражнения	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного		

		правильной осанки. Игра «Чижик»	профилактик и нарушений осанки.		физкультурой.	его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	смысла учения.		
II									
Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (4 ч.)									
6	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.		Эстафета. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить эстафеты с мячом.	П: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.		
7	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «10 передач»	Физическое развитие.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения. Передачи мяча.	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
8	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс	Физическая подготовленн ость.	Подвижные игры. Корректирующие	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и	П: использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формирование установки на безопасный и		

		дыхательных упражнений. Игры: «Передал мяч, садись», «салки с ведением мяча».		упражнения. Ведение мяча.	координации.	Р: оценивать правильность выполнения действия. К: приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	здоровый образ жизни.		
9	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч капитану». Игра «Десять передач».	Осанка как показатель физического развития.	Баскетбол.	Умение выполнять упражнения для развития скорости, ловкости и координации.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками.		

II ЧЕТВЕРТЬ (7 ч.)

II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (1 ч.)</i>							
10	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра баскетбол.		Баскетбол. Тактика игры.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
III		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>							

11	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Пионербол двумя мячами».		Игра «Пионербол двумя мячами». Правила игры Корректирующие упражнения..	Умение организовывать и проводить спортивные игры.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование внутренней позиции школьника, воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
12	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка».		Подвижные игры. Правила игры. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить подвижные игры.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		
13	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты с волейбольными мячами.	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.	Эстафета. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить эстафеты с мячом.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		
14	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики	Современные правила соревнований по избранному	Игра «Пионербол»	Применять технические и тактические элементы волейбола в игре пионербол.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при	Формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и		

		плоскостопия. Игры: «Пионербол», «пионербол с элементами волейбола».	виду спорта.			выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	взрослыми.		
IV		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (2 ч.)</i>							
15	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. .Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.	Здоровый образ жизни человека.	Акробатические упражнения	Умение выполнять акробатические упражнения в соревновательном темпе.	П: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Воспитание дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении целей.		
16	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон», «Чехарда».		Подвижные игры. Правила игры. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить подвижные игры.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	Воспитание трудолюбия и упорства в достижении целей.		
		III ЧЕТВЕРТЬ (10 ч)							
IV		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (3 ч.)</i>							

17	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.		Осанка. Акробатические упражнения.	Умение выполнять упражнения на формирование правильной осанки и акробатические упражнения в соревновательном темпе.	П: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.		
18	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда».	Контроль физической нагрузки по ЧСС.	Плоскостопие. Подвижные игры.	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
19	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Корректирующие упражнения.	Умение выполнять гимнастические упражнения в соревновательном темпе.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.		
V		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>							

20	1	Эстафеты на лыжах. Игра «Кто дальше проскользит?»	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Эстафеты.	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		
21	2	Эстафеты на лыжах. Игра «Нападение акулы»		Эстафеты.	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентирование на понимание причин успеха в учебной деятельности.		
22	3	Игры на спусках. «Кто дальше прокатит».	Правила проведения закаливающих процедур.	Подъем. Спуск в высокой стойке.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.		

23	4	Игры «Занять место», «Нападение акулы».		Лыжные ходы. Правила игры	Умение технически выполнять лыжные ходы в игровых ситуациях.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
24	5	Игры «Кто дальше прокатит», «Слалом».	Воздушные ванны. Правила и дозировка.	Спуск в высокой и средней стойке.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
25	6	Игры «Пустое место», «Слалом», «Собери флажки».		Спуск в высокой и средней стойке.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
26	7	Эстафеты и игры на	Роль и значение	Эстафеты.	Умение организовывать и	П: ориентироваться в разнообразии способов	Развитие этических чувств,		

		лыжах.	занятий физической культурой.		проводить эстафеты на лыжах.	решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
IV ЧЕТВЕРТЬ (8 ч)									
VI Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (8 ч.)									
27	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками».		Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.		
28	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Пустое место», «Салки ноги от земли».	Самоконтроль. Приемы определения самочувствия	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

29	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра. «Охотники и утки»		Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
30	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мячом в цель».	Физические качества и физическая подготовленность.	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
31	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Лапта»(бить, бежать на месте не стоять)		Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: контролировать свою деятельность по результату. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Ориентирование на понимание причин успеха в учебной деятельности.		
32	6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для	Составление вместе с учителем плана	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за		

		профилактики плоскостопия. Игра «Лапта».	индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	упражнения.	время занятий физкультурой.	предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	свои поступки.		
33	7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Русская лапта»,		Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Умение выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.		
34	8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Палочка выручалочка».		Подвижные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.		
35	9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: контролировать свою деятельность по результату. К: эффективно сотрудничать	Ориентирование на понимание причин успеха в учебной деятельности.		

	Игра «Лапта»(бить, бежать на месте не стоять)			физкультурой.	и способствовать продуктивной кооперации.			
--	---	--	--	---------------	---	--	--	--

**Календарно – тематическое планирование курса «Час здоровья»
для 6 класса**

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки		
			Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I ЧЕТВЕРТЬ (9 ч.).								
I Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)								
1	1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты.	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Понимать роль и значение физической культуры. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Пустое место», «Третий лишний».	Цель и задачи олимпийского о движения, олимпийские идеалы и символика.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Выбить мяч», «Метко в цель».	Зарождение Олимпийского о движения в дореволюционной России, первые успехи	Подвижные игры. Корректирующие упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Русская лапта».	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Подвижные игры. Корректирующие упражнения. Правила игры.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

5	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Чижик».	Режим дня.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения. Правила игры.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов		
II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (4 ч.)</i>						
6	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	История зарождения игры баскетбол	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
7	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных. Игра «Баскетбол без ведения мяча».	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
8	3	Общеразвивающие упражнения.	Физическое развитие.	Описывают технику изучаемых игровых	Р: целеполагание формулировать учебную задачу в	Самоопределение – внутренняя		

		Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мяч капитану».		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	сотрудничестве с учителем. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку.		
9	4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Десять передач».	Основные правила развития физических качеств	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

II ЧЕТВЕРТЬ (7 ч.)

II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (1 ч.)</i>						
1	0	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».	Структура занятий по развитию физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
III		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>						
1	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра баскетбол	Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		

				типичные ошибки.	разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения			
1 2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мяч в воздухе».	История зарождения игры волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
1 3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Мяч капитану», «Картошка».	Основные правила развития физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
1 4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Пионербол двумя мячами», «Пионербол с элементами волейбола».	Структура занятий по развитию физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		

вопросы; использовать речь

IV

Подвижные игры на материале гимнастики (2 ч.)

1 5	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с акробатическими элементами.	История зарождения гимнастики	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		
1 6	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры: «Бой петухов». «Перетягивание каната».	Правила игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку		

III ЧЕТВЕРТЬ (10 ч.)

IV

Подвижные игры и на материале гимнастики (3 ч.)

1 7	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Бой петухов». «Перетягивание	Осанка.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явле	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
--------	---	---	---------	---	--	--	--	--

		каната».			ния окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения			
1 8	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	Воспитание трудолюбия и упорства в достижении целей.		
1 9	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.		Умение выполнять гимнастические упражнения в соревновательном темпе.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.		
V		<i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>						
2 0	1	Игры: «Нападение акулы» «Занять место»	История зарождения лыжного спорта	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		

2 1	2	Игры :«У кого меньше шагов?» «Догонялки»	Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни		
2 2	3	Игры: «Кто дальше проскользит?», «Финские гонки»	Правила закаливания организма	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		
2 3	4	Игры: «Накаты», «Тревога»	Правила закаливания организма	Умение технически выполнять лыжные ходы в игровых ситуациях.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
2 4	5	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		

2 5	6	Игры: «Собери флажки», «Слалом с воротами».	Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
2 6	7	Эстафеты и игры на лыжах. Игра «Снежный биатлон».		Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		

IV ЧЕТВЕРТЬ (8 ч.)

VI Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (8 ч.)

2 7	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками», «Веселая скакалка».	История зарождения легкой атлетики	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
2 8	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Пустое место».	Подготовка мест занятий, выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая		

			качеств		обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
2 9	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Охотники и утки», «Мячом в цель».	Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 0	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мячом в цель».		Уметь метать из различных положений в цель	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
3 1	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 2	6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для	Правила самостоятельного тестирования	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя,	Воспитание самостоятельности и личной ответственности		

		профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	физических качеств	время занятий физкультурой.	товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	за свои поступки.		
3 3	7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 4	8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Чижик».	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой показателей физической подготовленности.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов		
3 5	9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

Календарно-тематическое планирование курса «Час здоровья» для 7 класса

№		РАЗДЕЛ. ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки	
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I ЧЕТВЕРТЬ (9 ч.)								
I Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)								
1	1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР)	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Понимать роль и значение физической культуры. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР)	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра Лапта		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	Техника движений и ее основные показатели	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
5	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Игра «Русская лапта», «Чижик»	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов		

II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (4 ч.)</i>						
6	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	История зарождения игры баскетбол	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
7	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).	Уметь технически правильно вести мяч с применением различных стоек и перемещений.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общеучебные -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях		
8	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без ведения мяча».	Основные правила освоения движений	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные использовать общие приемы решения задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)		
9	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Стрит-бол»	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

			качеств				
II ЧЕТВЕРТЬ (7 ч.)							
II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (1 ч.)</i>					
1 0	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Минус пять», «Стрит-бол»	Основные правила развития физических качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
III		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>					
1 1	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Кто точнее».	Структура занятий по развитию физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
1 2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра: «Пионербол с элементами волейбола».	Структура занятий по развитию физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

1 3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	История зарождения игры волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни			
1 4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Основные правила развития физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни			
IV <i>Подвижные игры на материале гимнастики (2 ч.)</i>									
1 5	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	История зарождения гимнастики	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности			

					К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения			
1 6	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон», «Чехарда».		Подвижные игры. Правила игры. Корректирующие упражнения.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		

III ЧЕТВЕРТЬ (10 ч.)

IV		<i>Подвижные игры и на материале гимнастики (3 ч.)</i>						
1 7	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
1 8	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	Воспитание трудолюбия и упорства в достижении целей.		

		Игра «Чехарда», «Петушиный бой».						
1 9	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.		Умение выполнять гимнастические упражнения в соревновательном темпе.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.		
V	<i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>							
2 0	1	Игры: «Пустое место», «Занять место»	История зарождения лыжного спорта	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		
2 1	2	Игры :«У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»	Выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		

2 2	3	Игры: «Накаты», «Тревога»	Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	Р: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: информационные –искать и выделять необходимую информацию,анализировать ее, строить рассуждение,обобщать. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		
2 3	4	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	Умение технически выполнять лыжные ходы в игровых ситуациях.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
2 4	5	Игры: «Слалом с воротами», «Собери флажки».	Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		

2 5	6	Игры: «Кто дальше прокатит», «Эстафета-биатлон», «Слалом с воротами».	Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
2 6	7	Эстафеты и игры на лыжах.		Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		

IV ЧЕТВЕРТЬ (8 ч.)

VI Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетики (8 ч.)

2 7	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками», «Веселая скакалка».	История зарождения легкой атлетики	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
2 8	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Охотники и утки».	Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

			ошибок и их исправление.					
2 9	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Салки», «Мячом в цель».	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
3 0	4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	Ведение дневника самонаблюдения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

3 1	5	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	Ведение дневника самонаблюдения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 2	6	Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 3	7	Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Чижик».	Содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике метания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
3 4	8	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Русская лапта»		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности.		

3 5	9	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	Ведение дневника самонаблюдения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
--------	---	---	----------------------------------	---	---	---	--	--

Календарно-тематическое планирование курса «Час здоровья» для 8 класса

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки		
			Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I ЧЕТВЕРТЬ (9 ч.)								
I Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)								
1	1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР)	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	<i>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</i> <i>П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i> <i>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</i>	<i>Понимать роль и значение физической культуры. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.</i> <i>Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</i>		

2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР)	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.				
3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра Лапта	Основные направления развития физической культуры в обществе их цели и формы организации.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.				
5	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Игра «Русская лапта», «Чижик»	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов				
II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (4 ч.)</i>								

6	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Всестороннее и гармоничное развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
7	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.		Уметь технически правильно вести мяч с применением различных стоек и перемещений.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общеучебные -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях		
8	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без ведения мяча».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные использовать общие приемы решения задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)		
9	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Стрит-бол»	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

II ЧЕТВЕРТЬ (7 ч.)

II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (1 ч.)</i>						
1 0	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Минус пять», «Стритбол»	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		
III		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>						
1 1	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Кто точнее».	Структура занятий по развитию физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		

1 2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра: «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
1 3	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	История зарождения игры волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
1 4	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Основные правила развития физических качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
IV		<i>Подвижные игры на материале гимнастики (2 ч.)</i>						

1 5	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	История зарождения гимнастики	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
1 6	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон», «Чехарда».	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Подвижные игры. Правила игры. Корректирующие упражнения.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		

III ЧЕТВЕРТЬ (10 ч.)

IV		<i>Подвижные игры и на материале гимнастики (3 ч.)</i>						
1 7	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в	Правила закаливания организма	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные ориентироваться в раз	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		

		воздухе", эстафеты.		соблюдают правила безопасности.	нообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь			
1 8	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда», «Петушинный бой».	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха	Умение выполнять прыжковые упражнения в игровой ситуации.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	Воспитание трудолюбия и упорства в достижении целей.		
1 9	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	Простейшие приемы восстановительного массажа	Умение выполнять гимнастические упражнения в соревновательном темпе.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.		
V		<i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>						
2 0	1	Игры: «Пустое место», «Занять место»	История зарождения лыжного спорта	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		

2 1	2	Игры :«У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
2 2	3	Игры: «Накаты», «Тревога»	Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	Р: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: информационные –искать и выделять необходимую информацию,анализировать ее, строить рассуждение,обобщать. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		
2 3	4	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»		Умение технически выполнять лыжные ходы в игровых ситуациях.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		

2 4	5	Игры: «Слалом с воротами», «Собери флажки».	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
2 5	6	Игры: «Кто дальше прокатит», «Эстафета-биатлон», «Слалом с воротами».		Умение технически правильно выполнять спуски в высокой и средней стойке.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
2 6	7	Эстафеты и игры на лыжах.	Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Умение организовывать и проводить эстафеты на лыжах.	П: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		

IV ЧЕТВЕРТЬ (8 ч.)

VI

Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (8 ч.)

2 7	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с	История зарождения легкой атлетики	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
--------	---	---	------------------------------------	---	---	---	--	--

		прыжками», «Веселая скакалка».					
2 8	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Охотники и утки».	Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
2 9	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Салки», «Мячом в цель».	Дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
3 0	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике метания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	

3 1	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 2	6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3 3	7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка вырuchалочка».	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

3 4	8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Чижик».	Содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике метания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
3 5	9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Русская лапта»	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности.		
3 6	1 0	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	Ведение дневника самонаблюдения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

Литература:

Список литературы для учителя:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. *Лях В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
3. *Виленский М.Я.* Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений./ М.Я. Виленский.
4. *Лях В. И.* Учебник по физической культуре для 8-9 классов В.И. Лях. – М.: Просвещение. 2010.
5. *Федорова Н.А.* Физическая культура: подвижные игры: 5 – 8 классы. ФГОС/ Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с. (Серия «Учебно-методический комплект»)

Список литературы для учащихся:

- Учебник по физической культуре для 5-7 классов В.И. Лях «Просвещение» 2010».
- Учебник по физической культуре для 8-9 классов В.И. Лях «Просвещение» 2010».
- Учебник по физической культуре для 5-7 классов М.Я. Виленский «Просвещение» 2013».

