

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Чеченской Республики

МУ "Управление образования Гудермесского муниципального района"

МБОУ «Брагунская СШ»

РАССМОТРЕНО на Педагогическом совете Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Р.Х.Хамидова Приказ № 50 от «31» августа 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Час здоровья» для обучающихся 6-9 классов

с.Брагуны 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа в 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 разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре (2012).

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к

совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной

дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» в основной школе составляет 34 часа (1 ч в неделю в 8 классе)

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Программа в 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 разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре (2012).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические

действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями

- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. □

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление

ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; □ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
 - тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
 - тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА	Знания о физиче ской культу ре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки		
			Предм етные результ таты	УУД	Личностные результаты	П л а н	Ф ак т.	
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 и, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования	Основные этапы развития олимпийского движения в России(ССР)	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. 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>Понимать роль и значение физической культуры. Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</i>		

		я правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».		льтуро й.	<i>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</i>			
2	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики и 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 физической культурой.	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»,		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма	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.		

		«Русская лапта».		во время занятий физической.				
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 физической.	<p>Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
II		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (4 ч.)</i>						
6	1	Общеразвивающие	Всестороннее и	Соблюдение	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Воспитание самостоятельности и		

		упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.	правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	личной ответственности за свои поступки.		
7	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.		Уметь технически правильно вести мяч с применением различных	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		

				стойки и перемещений.				
8	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без ведения мяча».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	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 физической культурой.	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>						
10	5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Адаптивная физическая культура как система оздоров-	Описывают технику изучаемых игровых	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		

	Игры: «Минус пять», «Стритбол»	вительных занятий физическими упражнениями и по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</p>			
III	<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>						

1	1	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Кто точнее».</p>	<p>Структура занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техник и игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>		
---	---	---	---	---	---	--	--	--

1	2	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра: «Пионербол с элементами волейбола».</p>	<p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировок занятий для повышения спортивного результата.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техник и игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>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</p>	<p>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>		
---	---	---	--	---	--	---	--	--

1 3	3	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.</p>	<p>История зарождения игры волейбол</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техник и игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>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</p>	<p>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>		
--------	---	--	---	---	--	---	--	--

1 4	4	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».</p>	<p>Основные правила развития физических качеств</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техник и игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>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</p>	<p>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>		
--------	---	--	---	---	--	---	--	--

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	Подвижные игры. Правила игры. Корригирующие	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

			коррекц ии осанки и телосло жения	упраж нения.				
III ЧЕТВЕРТЬ (10 ч.)								
IV		<i>Подвижные игры и на материале гимнастики (3 ч.)</i>						
1 7	3	Общеразв ивающие упражнен ия. Комп лекс упражнен ий для формиров ания правильно й осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	Правил а закалив ания организ ма	Взаим одейст вуют со сверст никам и в процес се совмес тного освоен ия техник и игров ых прием ов и	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		

				действ ий, соблю дают правил а безопа сности .				
1 8	4	Общеразв ивающие упражнен ия. Комп лекс упражнен ий для профилакт ики плоскосто пия. Игра «Чехарда» , «Петушин ый бой».	Физиче ская нагрузк а как чередов ание физиче ской работы и отдыха	Умени е выпол нять прыжк овые упраж нения в игрово й ситуац ии.	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.	<p>П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>К: формулировать собственное мнение и позицию.</p>	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	<p>П: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре.</p> <p>К: использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками		

2 1	2	Игры :«У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»		Описывать техник у 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 тренинговочных занятий по спортивному совершенствованию, их структуре	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		

			ра и содерж ание					
2 3	4	Игры: «Кто дальше прокатит» , «Слалом»		Умени е технич ески выпол нять лыжн ые ходы в игров ых ситуац иях.	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».	Правил а и гигиени ческие требова ния к проведе нию восстан овитель ных процед ур.	Умени е технич ески правил ьно выпол нять спуски в высок ой и средне й 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» .		Умени е технич ески правил ьно выпол нять спуски в высок	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.		

				ой и средне й стойке .				
2 6	7	Эстафеты и игры на лыжах.	Составле ние плана самосто ятельн ых занятий спортив ной подгото вкой с учетом индиви дуальн ых показан ий здоровь я и физиче ского	Умени е органи зовыва ть и провод ить эстафе ты 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.		

			развити я.					
IV ЧЕТВЕРТЬ (8 ч.)								
VI		<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (8 ч.)</i>						
2 7	1	Общеразвиваю щие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками», «Веселая скакалка».	Истори я зарожд ения легкой атлетик и	Соблю дение правил поведе ния и предуп режде ния травма тизма во время заняти й физку льтуро й.	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 ошибок и их исправление.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	<p>П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>К: формулировать собственное мнение и позицию.</p>	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
2 9	3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений.	Дыхательная гимнастика во время и после занятий физиче	Соблюдение правил поведения и предупреждения	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества –</p>	<p><i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>		

		Игры. «Салки», «Мячом в цель».	скими упражнениями.	травматизма во время занятий физической культурой.	задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
3 0	4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	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	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация учебных четвертям динамики показателей физической активности и физической подготовленности</p>	<p>Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.</p>	<p><i>Р: планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>П: общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>		
--------	---	---	--	--	---	--	--	--

3 2	6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».		Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	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	9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма	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.		

		Игра «Русская лапта»		во время занятий физической культурой.				
3 4	1 0	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	Ведение дневника самонаблюдения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.	<p>П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>К: формулировать собственное мнение и позицию.</p>	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

