МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Автономная общеобразовательная некоммерческая организация

"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____ Серик Л.А.	_____ Амарова Т.И	_____ Ковальчук С.С.
Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планета здоровья

для обучающихся 8 класса

Количество часов в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Составитель: Когаткин Д.А.,

учитель первой категории

г.о. Подольск

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 8 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич);

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребѐнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

– вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;

– содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

– привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;

– создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;

— воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей, Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно соприкасается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях, Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Спортивные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом и волейболом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях городского и областного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности (секции) направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 часа в неделю, всего часов в 8 классе 34.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Программа соответствует федеральному компоненту ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Внеурочная деятельность по программе «Спортивные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

-формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол

Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игра в волейбол.

Футбол

Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.

Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Волейбол Баскетбол	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка» , «Лапта», «Запятнай последнего» , «10 передач» , «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные	Личностные
Баскетбол							
1		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Комбинированный	ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.
2		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой на месте	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
3		Передачи мяча	Игровой	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди,	Уметь: самостоятельно выполнять		Осознавать важность освоения

				головы, от плеча. Поднимание туловища.	комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
4		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча по кольцу, после двух шагов.		
5		Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
6		Бросок мяча	Игровой	Бросок мяча одной	Уметь:	Познавательные:	Формирование навыка

				рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
7		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
8		Ведение мяча	Игровой	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3			
9		Передвижение, броски в кольцо	Комбинированный	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней		

				и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	дистанции. Знать правила	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту	
10		Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	Комбинированный	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.		
11		Игровое занятие	Игровой	Игра «семь передач». Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование
12		Ведение, передачи, броски мяча	Игровой	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
13		Ведение, передачи, броски мяча	Игровой	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли		

					мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.
14		Взаимодействие игроков в нападении и защите	Игровой	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
15		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Комбинированный	Правила по безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
16		Стойка игрока	Игровой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
17		Перемещения в	Игровой	Разучивание	Уметь выполнять	Познавательные:	Развивать

		стойке		перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
18		Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	Игровой	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Перестрелка». Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
19		Верхняя передача мяча над собой	Комбинированный	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и

				игры и эстафеты.	же через сетку.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
20		Верхняя передача мяча у стены	Игровой	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
21		Игровое занятие	Игровой	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.		
22		Нижняя прямая подача с середины площадки	Игровой	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ		
23		Нижняя передача над собой.	Игровой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.		
24		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Игровой	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие
25		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Игровой	Развитие специальной ловкости и			

				тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
26		Игровое занятие.	Игровой	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.		
27		Приём мяча с подачи у стены	Игровой	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
28		Подача и приём мяча	Игровой	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки		
29		Правила по технике безопасности. Удар по мячу	Комбинированный	Основные правила игры в футбол. Удар по мячу	Знать правила безопасности на занятиях футболом.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие
30		Ведение мяча	Комбинированный	Техника передвижения игрока. Удар	Уметь: самостоятельно выполнять		

				внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	комплекс ОРУ; выполнять удары внутренней стороной стопы, останавливать катящийся мяч подошвой и внутренней стороной стопы. Знать правила игры.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
31		Удар по мячу	Комбинированный	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять удары по катящемуся мячу, удар серединой лба на месте. Знать правила игры.		
32		Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	Комбинированный	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Знать правила игры.		
33		Техника и тактика игры	Комбинированный	Финт ударом. Финт остановкой.	Уметь: самостоятельно		

				Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять финт ударом, финт остановкой. Знать: тактические действия в защите и в нападении.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
34		Игровое занятие.	Игровой	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Планета здоровья» необходимы следующие принадлежности:

1. набор рабочих инструментов для практических занятий;
2. компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;
3. набор ЦОР по окружающему миру;
4. литература:

- Буянов М.И. Размышления о наркомании: Кн. для учителя. - М., 2016
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 2014.
- Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб 2015
- Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - Спб., 1997.
- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – М., 2013
- Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 2015.
- Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Кн. для учителя. М., 2014
- Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровых детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. - М., 1997.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - Спб., 2014.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2011.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2015.
- Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 2012.
- Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

Список литературы для учащихся.

1. Доктор Зайцева. Знакомьтесь, Доктор Зубик. - М.: Библио-Глобус, 2014.
2. Дурейко Л. Как устроен организм человека. Детская энциклопедия «Здоровье». БелЭн, 2011.
3. Если хочешь быть здоров. Аудиоэнциклопедия с Чевостиком. - М.: Елена, 2011.
4. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
5. Лаптев А. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.
6. Лопатина А. Вкусная азбука. - М.: Амрита-Русь, 2010.
7. Лопатина А., Скребцова Л., Скребцова М. Сказки о фруктах и ягодах. Сказочный справочник здоровья. Т. 1. - М.: Амрита-Русь, 2005.
8. Лопатина А., Скребцова М. Сказки и притчи об овощах. Сказочный справочник здоровья. Т. 2. - М.: Амрита-Русь, 2005.
9. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о мёде, орехах, травах, злаках, каше, чае. Сказочный справочник здоровья. Т. 3. - М.: Амрита-Русь, 2005.
10. Медицина. Энциклопедия «Всё обо всём». - М.: Астрель, 2001.

11. Остер Г. Петька-микроб. - М.: АКПРЕСС, 2008.

12. Петрановская Л. Что делать, если… - М.: Аванта, 2011.

13. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

14. Семёнова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика,2009

15. Соковня Э. Неболейка. – М.: Просвещение, 2005.

16. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.

17. Человеческое тело. Журнал 82 номера. Издательстао ДеАгостини, 2011-2012гг.

18. Чуб Н. Азбука здоровья. - Харьков: Пеликан, 2011.

19. Энциклопедически словарь юного биолога/ Сост Аспиз М. Е. - М., 2014.

20. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. - М., 2015.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. - М., 2011