

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ №3 города Кузнецка

Принята

Утверждаю.

педагогическим советом.

Директор МБОУ СОШ № 3 города Кузнецка

Протокол от 30.08.2023 г. № 1.

_____/Н.А. Колесникова/

Приказ от 30.08.2023 г. № 107-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного модуля «Час здоровья»

для обучающихся 5-8 классов

1 Планируемые результаты

По окончании учебного года 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)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2.Содержание программы.

Знания о физической культуре(в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (34 ч):

Футбол 12часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 12 часов

Техника нападения. Действия без мяча.Перемещения и стойки.Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.Техника защиты. Блокирование.Взаимодействие игроков передней линии при приемеКонтрольные игры и соревнования.

Баскетбол. 10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

1. Знания физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами и принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

2. Способы физической деятельности Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причин их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделения основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за

индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и массатела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

3. Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре в ряд, в круг, в колонну по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повосьем. Построение и перестроение на месте и в движении;

передвижением

строевым

шагомодной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические*

упражнения: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат;

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед, назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель 6-8 м.

Прыжки: в длину 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-

5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты по реступанию; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой;

игры: «остановка рывком», «сгорки на горку». *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезка 400 м - максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и слыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка шагами и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной

бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионер-бол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 6 класс

Тематическое планирование		Характеристика видов деятельности учащихся			
Знания о физической культуре (в процессе уроков)					
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).		Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.			
Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол,.баскетбол.					
Физическое совершенствование (34 ч)					
Футбол 12часов					
Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
№ занятия	Название темы	Дата проведения		Корректировка	
		6а	6б	6а	6б
	Футбол				
1	Техника передвижения.				
2	Удары по мячу головой.				

	ногой						
3	Остановка мяча. Ведение мяча.						
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..						
5	Техника игры вратаря						
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.						
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.						
8	Тактика защиты.						
9	Групповые действия.						
10	Тактика игры вратаря						
11	Учебная игра 3на3						
12	Учебная игра 3на3						
	Волейбол						
13	Техника нападения. Действия без мяча.						
14	Перемещения и стойки.						
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.						
16	Передача на точность. Встречная передача.						
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.						
18	Подача сверху						
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.						
20	Техника защиты. Блокирование.						
21	Групповые действия игроков.						
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи						
23	Командные действия. Прием подачи.						
24	Контрольные игры и соревнования.						
	Баскетбол.						
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.						
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.						
27	Техника нападения.						
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.						
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.						
30	Броски мяча двумя руками с места.						

31	Штрафной бросок	
32	Бросок с трех очковой линии	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	
	ИТОГО:	
Волейбол 12 часов		
Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол. 10 часов		
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

тематическое планирование курса «Час Здоровья» в 7 классе

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика(4 часа)			
1		Бег 30,60м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2		Бег равномерный бег по следу с ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
3		Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1
4		Метание малого мяча на дальность от скакалки от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
Волейбол(5 часов)			
5		Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6		Прием мяча сверху и снизу, у стены. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
7		Прием мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
8		Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
9		Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Гимнастика(7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий: лазание, ползание, перелезание, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат	1
11		Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий: лазание, ползание, перелезание, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат	1

12		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из виса лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	1
13		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из виса лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	1
14		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).	1
15		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).	1
16		ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Попеременный душной ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	1
19		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты.	1
20		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты.	1
21		Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка в ком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
22		Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка в ком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
23		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	1
24		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	1

Баскетбол(5часов)			
25		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, подуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, подуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Играв мини-баскетбол.	1
26		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, подуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, подуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Играв мини-баскетбол.	1
27		Двусторонняя играв мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и неведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
28		Двусторонняя играв мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и неведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
29		передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
Легкая атлетика(6 часов)			
30		Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2 кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31		Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
32		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000 м.	1
33		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
34		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1

35		Кроссоваяподготовка.	1
		ИТОГО	35

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

02.11.23 15:21
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8