

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Муниципальное образование**

**"Муниципальный округ Вавожский район"**

**МБОУ «Вавожская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

---

Иванова О.Н.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Сулимова Е.Н.  
Приказ №304 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Факультативного курса**

**Уроки здоровья**

**для обучающихся 6-х классов**

Составитель:

Каргашина Татьяна Витальевна,  
Учитель физической культуры

**село Вавож, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по факультативному курсу "Уроки здоровья" представляет собой программу по физической культуре, включающую в себя знания по здоровому образу жизни, безопасности жизнедеятельности, и практические занятия по обучению плаванию.

В условиях усиливающейся тенденции ухудшения здоровья подрастающего поколения, деятельность по его сохранению и укреплению рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке. Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формирование ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы курса является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы "Уроки здоровья" определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма путём обучения детей плаванию, что приведёт к укреплению их здоровья, повышению надёжности и активности адаптивных

процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся 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.

Общее число часов, направленных на изучение факультативного курса "Уроки здоровья" в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Плавание».

Коль на груди.

Кроль на спине.

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.

Повороты при плавании различными стилями.

Старт

Нырание за предметом.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения факультативного курса в 6 классе у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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;

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;

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

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**

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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;



проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

## 6 КЛАСС

| № п/п                                                      | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                            |                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                        | Знания о физической культуре              | 4                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                           |                                           | 4                |                    |                     |                                                |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                        | Способы самостоятельной деятельности      | 16               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                           |                                           | 16               |                    |                     |                                                |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                        | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 14               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                           |                                           | 14               |                    |                     |                                                |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                        | Плавание                                  | 34               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                           |                                           | 34               |                    |                     |                                                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                        |                                           | 68               | 0                  | 0                   |                                                |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                       | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Инструктаж по технике безопасности на занятиях   | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Погружение в воду                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Физическая культура и здоровый образ человека    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | "Поплавок"                                       | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Олимпийские игры древности                       | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Звездочка на груди и на спине                    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Звездочка на груди и на спине                    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 9     | Режим дня                                        | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 10    | Скольжение в положении "стрелочка"               | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 11    | Наблюдение за физическим развитием               | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 12    | Выдохи в воду, задержка дыхания под водой        | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 13    | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 14    | Плавание "собачкой"                              | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 15    | Основные показатели физической нагрузки          | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 16 | Кроль на груди                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                             | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Кроль на груди                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Повороты при плавании кролем на груди                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения для коррекции телосложения                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Кроль на спине                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Коррекция избыточной массы тела                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Кроль на спине                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Повороты при плавании кролем на спине                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для профилактики нарушений осанки                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Плавание брассом                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности                                    | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Плавание 200 м                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Профилактика умственного перенапряжения                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Плавание под водой                                                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                  |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 33 | Адаптивная и лечебная физическая культура                        | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Ныряние за предметом со дна                                      | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Образ жизни и его влияние на здоровье                            | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Ныряние за предметом со дна                                      | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Спасение утопающего                                              | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Плавание на скорость 25 м любым стилем                           | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Оказание первой помощи при обморожении                           | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Плавание 100 м комплекс                                          | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Оказание первой помощи при ссадинах и ушибах                     | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Плавание 200 м. Подвижные игры                                   | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Составление планов при самостоятельных занятиях                  | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Плавание 200 м брассом. Подвижные игры                           | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой     | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Плавание 200 м. Стартовый прыжок                                 | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Плавание 400 м.                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Организация свободного времени                                   | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 50 | Плавание 200 м любым способом быстро                                               | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Привычки полезные и вредные                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Плавание 50 м. на время. Подвижные игры                                            | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Предупреждение бытового травматизма                                                | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Плавание 400 м. комплекс. Старт                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Полноценное питание. Витамины                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Плавание 500 м. кролем                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Цифровая зависимость                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Плавание 500 м комплекс                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение                                    | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Плавание 600 м кролем                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Общение: плюсы и минусы                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Плавание 400 м Подвижные игры на воде                                              | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Общение в семье. Критические ситуации в общении                                    | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Эстафеты 3 раза по 25 м                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Опасные факторы дома: газ, электричество, пожар                                    | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |

|                                     |                                                                                    |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|
| 67                                  | Природные катастрофы                                                               | 1  |   |   |  |  |
| 68                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                    | 68 | 0 | 0 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М.,  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное  
общество «Издательство «Просвещение»

Научим детей плавать. В.С.Зеленин. Ижевск, 1997

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Плавание в пионерском лагере. Н.Ж.Булгакова Москва, ФиС, 1989

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>