Примерный тематический план

спортивно-оздоровительного часа

учителя физической культуры

Бурундуковской основной общеобразовательной школы

Кайбицкого муниципального района РТ

Юнусова Хамзе Мухаметбашировича

**Задачи спортивно-оздоровительного часа:**

1. Активный отдых, укрепления здоровья.
2. Приобретение знаний по основам физических упражнений.

**Содержание спортивно-оздоровительного часа:**

В содержании спортивно-оздоровительного часа составляет упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье, различные эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, освоенные на уроках физической культуры.

**Структура оздоровительного часа состоит из трех частей:**

1. Подготовительная часть /7 – 8 минут/.
2. Основная часть /30 – 32 минут/.
3. Заключительная часть /5 – 7/.

**Примерное распределение материала В 5 – 8 классах.**

**Осенний период.**

**Занятие 1**

1 часть: Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 3 минут (5 – 6 классы), до 4 минут (7 – 8 классы).

2 часть: 1. Общеразвивающие игры.

2. Упражнение воспитания осадки.

3. «Встречная эстафета».

4. Десять полезных советов на случай: а). Бронхит, б). Ангина.

3 часть: Ходьба в колонне по одному. Игра: «Угадай по голосу».

**Занятие 2**1 часть: Построение в одну шеренгу, объяснение задания. Бег в медленном темпе до 3 минут (5 – 6 класс), 4 минут (7 – 8 класс). Ходьба широким свободным шагом.  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения в парах.  
 2. Игровое упражнение в парах. «Метко в цель», расстояние до цели 12 метров для (5 – 6 класс), 15 метров для (7 – 8 классов).  
 3.Подвижные игры «Кенгуру».  
 4. Десять полезных на случай: а) Грипп, б) Остеохондроз.  
3 часть: Игровое упражнение колонной по одному «Великаны и гномы»  
  **Занятие 3**1 часть: Игровое упражнение «Быстро в шеренгу!»  
2 часть: 1. Прыжки через краткую скакалку на месте и с продвижением вперед.  
 2.Прыжки «по кочкам».   
 3. «Борьба в квадратах».  
 4. Паленые советы на случай: а). Дизентерия.  
3 часть: Игра в малой подвижности: «Затейники».  
 **Занятие 4**1 часть: Ходьба в колонне по одному с ускоренном и замедленном темпе движения, бег с ускорением на отрезке 30-40 метров.  
2 часть: 1. Упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и глубины дыхания.  
 2. Игра с бегом «Не оставайся на земле».  
 3. Игра «Гонка мячей по кругу».  
 4. Полезные советы на случай: а). «Не удержание мочи».  
3 часть: Игра малой подвижности.  
 **Занятие 5**1 часть: Ходьба в колонне по одному, шагу галопа вправо и влево.  
2 часть: 1. Игровое упражнение с бегом «Перебежки».  
 2 часть: Эстафета с мячом большого диаметра «Передача мяча в колонне».  
 3. Полезные советы на случай: а) От головной боли.  
3 часть: Игровое упражнение «Пройди, не задень» (ходьба м/у килями).  
 **Занятие 6**1 часть: Ходьба с ускорением и замедлением, бег в среднем темпе 500-600 метров. Повторите 2-3 раза.  
2 часть: 1. Эстафета с ведением мяча и забрасыванием его в корзину.  
 2.Игра «Удочка» (с прыжками).  
 3.Полезные советы на случай: Бессонница.  
3 часть: Игра средней подвижности «Стоп».  
 **Занятие 7**1 часть: Упражнения на гимнастической стенке.  
2 часть: 1. Игра «Салки на одной ноге».  
 2. «Звездная эстафета».  
 3. «Успей перебежать».  
 4. Полезные советы на случай: а) Рак.  
3 часть: Игра малой подвижности «Вершки и корешки»  
 **Занятие 8**1 часть: Ходьба в колонне по одному, непрерывный бег.  
2 часть: 1. Упражнения для осанки.  
 2. Челночный бег(3x10).  
 3. Игра «Баскетбол».  
3 часть: Ходьба в колонне по одному.  
 **Занятие 9**1 часть: Ходьба с высоким подниманием бедра, бег по диагонали.  
2 часть: 1. Слушай сигнал  
 2. Упражнения в равновесие  
 3. Игра «Баскетбол».  
 4.Полезные советы на случай: а) Радикулит, ревматизм.  
3 часть: Спокойная ходьба. Подсчет пульса.  
 **Занятие 10**1 часть: Упражнения без предмета в колонне по четыре.  
2 часть: 1. Упражнение для развития силы рук и ног.  
 2. Игра «Метко в цель».  
 3. «Мяч в корзину».  
 4. Полезные советы на случай: а). Если потеют ноги.  
3 часть: Спокойная ходьба. Подсчет пульса.   
 **Занятие 11**1 часть: Упражнение на внимание. Ходьба ускорения 100 м и легкий бег 3 минуты.  
2 часть: 1. Упражнение для мышц туловища.  
 2. Учебная игра «Баскетбол».  
 3. Полезные советы на случай: а). Экзема.  
3 часть: Спокойная ходьба на носках, пятках с различным положением рук.  
 **Занятие 12**1 часть: Упражнение в движение.  
2 часть: 1. Упражнения для развития гибкости.  
 2. Эстафета «Мяч над головой».  
 3. «Пятнашки маршем».  
 4. Полезные советы на случай: а). Если вас сводит судорогой.

**Занятие 13**

1 часть: Упражнения для развития ловкости.  
2 часть: 1. Эстафета с прыжками в длину.  
 2. Полезные советы на случай: а) Против зуда  
3 часть: Спокойная ходьба.  
 **Зимний период  
 Занятие 14**1 часть: Построение в одну шеренгу с лыжами, проверка креплении, палок.  
2 часть: 1. Прохождение дистанции по учебной лыжне скользящим шагом 1 км.  
 2.Игра на лыжах «За мной».  
 3. Игра «Метко в цель»/метание снежков/.  
3 часть: Ходьба на лыжах на дистанции 500 метров.  **Занятие 15**  
1 часть: Построение в одну шеренгу с лыжами у ног, объяснение задачи, проверка крепления лыжи.  
2 часть: 1. Передвижение по учебному кругу 1 км.  
 2. Игра «Кто быстрее».  
 3. Игра «Попади в цель».  
 4. Полезные советы на случай: а) От жесткой простуды.  
 **Занятие 16** 1 часть: Построение в одну шеренгу. Повороты на месте.  
 2 часть: 1. Прохождение дистанции 1.5 км.  
 2. Игра «Пятнашки».  
 3. Метание снежков на дальность.  
 4. Передвижение на лыжах 500 метров. **Занятие 17**1 часть: Легкий бег по утрамбованной дорожке.  
2 часть: 1. Игра с прыжками «Не попадись».  
 2. Игра «Салки-перебежки».  
3 часть: 1. Ходьба змейкой между снежками, положенными в одну линию.  
 **Занятие 18**1 часть: Построение в одну шеренгу с лыжами, дистанция 2 км.  
2 часть: 1. Игра «Метко в цель».  
 2. Метание снежков на дальность.  
 3. Полезные советы на случай: а) От ангины.  
3 часть: Игра «Холодно-горячо».  
 **Занятие 19**1 часть: Построение с лыжами. Упражнения с лыжными палками.  
2 часть: 1. Спуск с горы с препятствиями.  
 2. Прохождение дистанции с соревновательной скоростью.  
 3. Полезные советы от наружного и внутреннего кровоизлияния.  
3 часть: Игры по выбору учеников.  
 **Занятие 20**1 часть: Прохождение дистанция 2 км.  
2 часть: 1. Спуск с пологого склона с поворотом.  
 2. Игра «Кто дальше проскальзит»  
 3. Полезные советы от угрей  
3 часть: Ходьба по учебной лыжне в умеренном темпе.  
 **Занятие 21**1 часть: Ходьба и бег по кругу.  
2 часть: 1. Игра «Мини футбол».  
 2. Игра «Кто больше забивает».  
 3. Полезные советы от перхоти и средства для роста волос.  
 3 часть: Медленный бег по кругу.  
 **Занятие 22**1 часть: Прохождение дистанции 2,5 км.  
2 часть: 1. Эстафета «Пробеги – не задень», «Пробеги-не урони».  
 2. Игра «Защита крепости».  
 3. Игра «Угадай по голосу».  
 **Весенний период**

**Занятие 23**1 часть: Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Бег до 3 мин.  
2 часть: 1. Упражнение на осанку.  
 2. Подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук.  
 3. Игра «Беговая лапта».  
 4. Полезные советы от радикулита.  
3 часть: Ходьба в колонне по одному.  
 **Занятие 24**1 часть: Игра «Слушай сигнал».  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения с скакалкой.  
 2. Эстафета в виде челночного бега(3x10м).  
 3. Подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук.  
 4. Бег 1 км.  
3 часть: Игра «Фигура».  
 **Занятие 25**

1 часть: Ходьба в колонне, бег в среднем темпе на дистанцию 500-700 м.  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения в парах.  
 2. Эстафета «Парная чехарда».  
 3. Игра «Крути быстрее».  
3 часть: Медленный бег по кругу. Подсчет пульсов.  
 **Занятие 26**

1 часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение.  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.  
 2. Игра в волейбол. Свободная игра в круге.  
3 часть: Упражнения на внимание. Спокойная ходьба.  
 **Занятие 27**1 часть: Упражнения на внимание.  
2 часть: 1. Упражнение на движении.  
 2. Бег 500-700м.  
 3. Эстафета «Не давай мяча водящему».  
3 часть: Ходьба перестроениями группой в колонну и в шеренгу.  
 **Занятие 28**  
1 часть: Упражнения на месте с гимнастическими палками.  
2 часть: 1. Упражнения на осанку.  
 2. Легкий бег(6 мин).  
 3. Эстафета «Со скакалкой».  
 4. Игра «Перепрыгни и убеги».  
3 часть: Игра малой подвижности по выбору учеников.  
 **Занятие 29**1 часть: Бег на 500-700м.  
2 часть: 1. Игра «Быстро в колонну».  
 2. Игра «Кто быстрее».  
 3. Бег 60м.  
3 часть: Игра-упражнение «Затейники».  
 **Занятие 30**1 часть: Ходьба в колонне по одному, бег с максимальной скоростью на дистанцию 200м.  
2 часть: 1. Игра с бегом «Команда быстроногих».  
 2. Подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук.  
 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».  
3 часть: Игра «Что изменилось».  
 **Занятие 31**

1 часть: Ходьба, бег в среднем темпе до 5 мин.  
2 часть: 1. Игра «Вызов номеров».  
 2. Самостоятельные игры в футбол.  
3 часть: Равномерная замедленная ходьба 200м.  
 **Занятие 32**1 часть: Упражнения в движении.  
2 часть: 1. Игра в баскетбол  
 2. Броски в корзину любым способом.  
3 часть: Упражнение на внимание.  
 **Занятие 33**1 часть: Ходьба, бег в среднем темпе до: мин.  
2 часть: 1. Упражнения на осанку.  
 2. Игра в футбол.  
 **Примерный тематический план  
 оздоровительного часа для 9-10-11 кл.**

**Занятие 1-2**1 часть: Ходьба в колонне по одному. Бег в среднем темпе до 6 мин.  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения для мышц ног и туловища.  
 2. Эстафета перебежками, прыжками.  
 3. Полоса препятствий.  
3 часть: Игра в движении «Летает-не летает».  
 **Занятие 3-4**1 часть: Легкий бег на 6 мин.  
2 часть: 1. Общеразвивающие упражнения для мышц ног и туловища.  
 2. Военизированная полоса препятствий.  
 3. Полезные советы на случай (средство от мозоли).  
3 часть: Медленный бег по кругу.  
 **Занятие 5-6**

1 часть: Специальные легкоатлетические упражнения по бегу.  
2 часть: 1. Упражнения для развития прыгучести.  
 2. Игра «Салки на одной ноге».  
 3. Игра «Десантники».  
3 часть: Ходьба по кругу с изменением направления движения.  
 **Занятие 7-8**1 часть: Медленный бег 7 минут по кругу.  
2 часть: 1. Упражнения для осанки.  
 2. Игра «Быстро и ловко».  
 3. Игра «Быстро и метко».  
 4.Советы на случаи: от боли в животе.  
3 часть: Эстафета с 2-мя мячами. Медленный бег по кругу.  
 **Занятие 9-10**

1 часть: Ходьба с ускорением и замедлением. Бег в среднем темпе 1 км.  
2 часть: 1. Эстафета с ведением мяча и забрасываешь его в корзину.  
 2. Эстафета «Кто быстрее и кто больше».  
3 часть: Игра по выбору учеников.  
 **Занятие 11-12**

1 часть: Упражнения на гимнастической стенке.  
2 часть: 1. Упражнения для развития силы и ловкости.  
 2. Игра «Кто устоит».  
 3.Эстафета с мячом.  
 4.Полезные советы на случай кровотечение в носу.  
3 часть: Эстафета Слалом, ведение ногами футбольного мяча.  
 **Зимний период  
 Занятие 13-14**1 часть: Обще развивающие упражнения в парах.  
2 часть: 1. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.  
 2. Игра «Метко в цель».  
 3. Полезные советы на случай: Если у вас кашель.  
3 часть: Медленное прохождение на лыжах-800м.  
 **Занятие 15-16**

1 часть: 1. Построение в одну шеренгу.  
 2. Повороты на месте «налево», «направо» на лыжах.  
2 часть: 1. Прохождение дистанции 3 км.  
 2. Игра «День и ночь».  
3 часть: Бег в среднем темпе без лыж 200м.  
 **Занятие 17-18**   
1 часть: Обще развивающие упражнения с лыжными палками.  
2 часть: 1. Прохождение дистанцию с коньковым ходом 2 км.  
 2. Игра «Снайперы».  
 3. Полоса препятствий на лыжах.  
3 часть: Игра малой подвижности «Кто ушел».  
 **Занятие 19-20**1 часть: Обще развивающие упражнения на гимнастические стенке.  
2 часть: 1. Кроссовая подготовка. Бег 1 км.  
 2. Комбинированная эстафета «с кочки на кочки».  
 3.»Большая эстафета».  
 4. Несколько средств от ран и прорезов.  
 **Задание 21-22**1 часть: Обще развивающиеся упражнения для подвижности грудной клетки и глубины дыхания.  
2 часть: 1. Прикладные упражнения.  
 2. Футбол.  
 3. «Кто больше забивает?».  
 4. Полезные советы от солнечного загара и от действия сильного ветра на кожу лица.  
3 часть: Упражнения для снятия усталости.  
 **Весенний период**  
 **Занятие 23-24**1 часть: Ходьба в колонне по одному по диагонали змейкой. Бег в среднем темпе.  
2 часть: 1. Игра в волейбол.  
 2. Передача сверху в средней стойке в кругу по 5-6 человек.  
3 часть: 1. Игра «Третий лишний».  
 2. Ходьба в среднем темпе. **Занятие 25-26**1 часть: Ходьба в колонне по одному в ускоренном и замедленном темпе по сигналу учителя.  
2 часть: 1. Упражнения на осанку и плоскостопия.  
 2. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.  
 3. Игра «Кто сильнее».  
3 часть: Упражнения для расслабления рук и ног.  
 **Занятие 27-28**1 часть: Упражнения с гимнастическими палками.  
2 часть: 1. Упражнения на улучшения зрения.  
 2. Упражнения на развитие гибкости.  
 3. Соревнование «Кто самый гибкий?».  
3 часть: Медленный бег до 2-х минут.  
 **Занятие 29-30**1 часть: Ходьба в колонне по одному широким сводным шагом.  
 Медленный бег на дистанцию 1 км.  
2 часть: 1. Эстафета 4x200.  
 2. Переправа с досками.  
 3. Эстафета «Прокати мяч».  
 4. Полезные советы от укуса насекомых и змей.  
3 часть: Ходьба по кругу с песней.  
 **Занятие 30-32**

1 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.  
2 часть: 1. Упражнения на плоскостопие.  
 2.Полоса препятствии.  
 3. Игра «Перебежки».  
3 часть: Ходьба в колонне по 1 и счет пульса.  
 **Занятие 33-34**1 часть: Общеразвивающие упражнения.  
2 часть: 1. Упражнения на равновесие.  
 2. Игра «Салки».  
 3. Эстафета с мячом «Передал-садись».  
3 часть: 1. Игра «Запрещенное движение».  
 2. Советы по плаванию(на лето).