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).