

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
КУКМОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Программа

Спортивно - оздоровительного часа
для учащихся 5-11 классов средних
школ

Кукмор

**Печатается по решению методического совета отдела
образования Исполкома Кукморского муниципального района
Республики Татарстан.**

Редакционная коллегия:

И.А.Ахметзянов - директор МОУ СОШ с Каркаусь, учитель
информатики первой категории

М.Ф.Шамсутдинов - учитель физической культуры 1
квалификационной категории

Рецензенты:

Л.А.Лопатин - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий
кафедрой гимнастики.

Р.М.Мансуров - кандидат педагогических наук, начальник отдела
образования Исполкома Кукморского муниципального района
Республики Татарстан.

Программа спортивно - оздоровительного занятия рекомендована
учителям физического воспитания. Содержание программы
соответствует региональным базисным учебным планам.

Шамсутдинов М.Ф..

Введение.

Введение Министерством образования и науки Республики Татарстан в образовательных учреждениях еженедельного спортивно-оздоровительного занятия позволило увеличить двигательную нагрузку так необходимую на растущий детский организм.

У преподавателей физического воспитания появилась возможность для создания на основе государственного образовательного стандарта вариативных авторских программ.

В содержание своих программ учителя могли ввести тот учебный материал, который наиболее соответствует местным условиям, наличию и состоянию спортивной базы, физической подготовленности учащихся и самого учителя.

Дети любят играть в те игры и заниматься теми видами спорта, которые им доступны и от которых они получают удовольствие. И вот учитывая эти интересы. Мы создали такую программу. В спортивно-оздоровительных занятиях могут принимать участие все школьники, независимо от их физического состояния и развития, главное, чтобы они получали необходимую двигательную нагрузку и чтобы эти занятия помогали решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи

Наряду с оздоровительными задачами большое внимание уделяется развитию двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

В программу включены игры, состязания, национально-региональные компоненты, которые позволяют глубже изучить культуру своего народа и вовлечь учащихся в занятия национальными видами спорта, в частности татарской борьбы

Пешие и лыжные походы знакомят детей с природой родного края.

В ходе занятий воспитываются такие нравственные и волевые качества, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, смелость, уважительное отношение к природе, к своей культуре.

Большим преимуществом данной программы является её доступность, что даёт возможность всем детям, отнесённым к различным медицинским группам, участвовать в спортивно-оздоровительном часе.

Спортивно - оздоровительный час является одной из форм физического воспитания, а поэтому контроль развития детей лучше всего осуществлять в форме тестового упражнения, для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Есть дети, которые по медицинским показаниям не могут сдавать все типы, поэтому им лучше предоставить право выбирать и сдавать те тесты, которые им не противопоказаны.

Содержание

Введение.....	3
Основные задачи спортивно-оздоровительного часа в школе.....	5
Программный материал для 5—11 классов.....	6
5 класс.....	6
6 класс.....	9
7 класс.....	12
8 класс.....	15
9 класс.....	18
10 класс.....	21
11 класс.....	24
Использованная литература.....	27

Основные задачи спортивно-оздоровительного занятия в школе.

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; развитие двигательных качеств; обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Данная программа направлена на решение этих задач.

Тематическое планирование.
5 класс

Тема урока	Дата проведения
Поход на озеро	Должно быть Проведено
Подвижные игры: «Салки», «Воробы и кошка», беговые эстафеты с предметами и без предметов	
Пионербол	
Поход в берёзовую рощу	
Национальные игры: разбивание горшка, бег в мешках, перетягивание каната, перетягивание палки	
Ритмическая гимнастика	
Футбол	
Поход в лес	
Подвижные игры: «Перестрелка», «Капкан», «Посадка картофеля»	

-5-

№								
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								

-6-

Использованная литература

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура.

Волейбол			
Баскетбол			
Ритмическая гимнастика			
Поход в лес на лыжах			
Катание с горы на санях			
Волейбол			
Футбол			
Туристическая полоса препятствий			
Состязания: бег 100 м, эстафетный бег, подтягивание из виса- ю., из виса лёжа – д			
Прогулка на озеро			
Ритмическая гимнастика			
Волейбол			
Поход в лес			
Игры, состязания			
Летний Сабантуй			
		20.	
		21.	
		22.	
		23.	
		24.	
		25.	
		26.	
		27.	
		28.	
		29.	
		30.	
		31.	
		32.	
		33.	
		34.	

Катание со склонов на лыжах	
Игры с катанием с горы	
Поход в лес на лыжах	10.
Катание с горы на санях	
Поход на озеро на лыжах	11.
Катание с горы на лыжах	
Футбол.	12.
Баскетбол. Пионербол	
Ритмическая гимнастика	-7-
Пионербол	
Футбол	15.
Футбол	
Игры, состязания	16.
Поход на озеро	17.
Летний Сабантуй	18.

Сабантуй	23.
Подвижные игры, эстафеты: с прыжками, с преодолением препятствий	24.
Поход на озеро	25.
Баскетбол	26.
Баскетбол	-8-
Пионербол	28.
Сабантуй	29.
Поход в сосновую рощу	30.
Мини - футбол	31.
Поход на озеро	32.
	33.
	34.

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Прогулка на озеро		10.
Баскетбол		11.
Баскетбол		12.
Поход в рощу		13.
Игры: «Удочка», «Охотники и утки». Эстафеты с бегом		14.
Гимнастика- юноши, ритмическая гимнастика- девушки		15.
Волейбол		16.
Волейбол		17.
Поход в лес		18.
		19.

№	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

-24-

Тема урока	Дата проведения
Подвижные игры: «Салки», «Бой петухов», лазанье по канату	
Подвижные игры: «Бой петухов», «Воробы и кошка»; Состязания по прыжкам в длину	
Пионербол	
Поход в берёзовую рощу	
Национальные игры: разбивание горшка, бег в мешках, сбивание с бревна	
Ритмическая гимнастика	
Баскетбол.	
Футбол. Ритмическая гимнастика.	
Поход в лес.	

6 класс

Подвижные игры: «Перестрелка», «Капкан»		
Футбол		
Ритмическая гимнастика		
Подвижные игры: «Совушка», «День-ночь». Эстафеты с прыжками		
Баскетбол		
«Весёлые старты»: с бегом, с преодолением препятствий, с переползанием, с переноской мячей		
Сабангуй: разбивание горшка, бег в мешках, перетягивание палки, сбивание с бревна		
Поход в сосновую рощу		
Катание с горы на санях		
Катание с горы на санях		

Сабантуй		
Подвижные игры. Эстафеты: с бегом и прыжками, с мячами и без мячей, с преодолением препятствий	20.	
Прогулка на озеро	21.	
Баскетбол	22.	
Волейбол	23.	
Пионербол	24.	
Ручной мяч	25.	
Поход в рощу	26.	
Катание с горы на санях	27.	
Катание с горы на санях	28.	
	29.	
	30.	
	31.	
	32.	
	33.	
	34.	
	11.	
Катание с горы на санях	12.	
Поход в лес на лыжах	13.	
Поход на озеро на лыжах	14.	
Катание с горы на санях	15.	
Игры с катанием с горы	16.	
Футбол	17.	
Баскетбол	18.	
Пионербол	19.	
Баскетбол		
Пионербол		
Футбол		
Игры, состязания		
Легкий Сабантуй		

-23-

-22-

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		20.
Волейбол		21.
Баскетбол		22.
Пионербол		23.
Регби		24.
Поход в берёзовую рощу	-11-	25.
Ритмическая гимнастика		26.
Футбол		27.
Баскетбол		28.
		29.
		30.
		31.
		32.
		33.
		34.
		№
		1.

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Баскетбол		3.
Поход на озеро		4.
Футбол		5.
Регби		6.
Поход в рощу		7.
Регби		8.
Футбол		9.
Поход в лес		
Футбол		

-12-

Катание с горы на лыжах	
Катание с горы на лыжах	
Регби	
Мини-футбол	
Поход на озеро	
Мини-футбол	
Волейбол	
Волейбол	
Баскетбол	
Мини-футбол	
Поход в лес	
Игры: «Удочка», «Осада крепости»	
Преодоление туристической полосы препятствий	
Футбол	
Летний Сабантуй	

Поход в сосновую рощу		
Подвижные игры: «Перестрелка», «Капкан»», «Лосадка картофеля»; Эстафеты с мячами		
Футбол		
Поход на озеро		
Эстафеты и состязания: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой		
«Весёлые старты»		
Сабантуй		
Поход в сосновую рощу		
Катание с горы на санях		
Поход в лес на лыжах		

Катание со склонов на лыжах
Катание с горы на лыжах
Катание с горы на лыжах
Поход в лес на лыжах
Поход на озеро на лыжах
Игры с катанием с горы
Футбол
Баскетбол
Ритмическая гимнастика
Волейбол
Футбол
Преодоление туристической полосы препятствий
Состязания: бег 60 метров, прыжки в длину, подтягивание из виса
Летний Сабантуй

10.
11.
12.
13.
14.
-13-
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
-14-
30.
31.
32.
33.
34.

Сабантуй
Подвижные игры, эстафеты с бегом и прыжками: с мячами и без мячей, с преодолением препятствий
Поход на озеро
Баскетбол
Волейбол
Состязания: подтягивание из виса, подтягивание из виса лежа , прыжки со скакалкой
Поход в сосновую рощу
Катание с горы на санях
Катание с горы на санях

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		10.
Мини-футбол		11.
Баскетбол		12.
Волейбол		13.
Поход в рощу		14.
Футбол		15.
Волейбол		16.
Регби		17.
Поход в сосновую рощу		18.
		19.
		№
		1.
		2.
		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.
		9.

-19-

8 класс

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		18-
Баскетбол		
Футбол		
Футбол в берёзовую рощу		
Волейбол		
Футбол		

-18-

Прогулка на озеро	
Сабантуй	
Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Бой петухов», Эстафеты с бегом	
Гимнастическое многоборье: подтягивание из виса, лазанье по шесту на время, отжимание из упора	
Баскетбол	
Баскетбол	
Волейбол	
Поход в сосновую рощу	
Катание с горы на санях	
Катание с горы на санях	

Катание с горы на лыжах
Катание с горы на лыжах
Игры с катанием с горы
Поход в лес на лыжах
Поход на озеро на лыжах
Катание с горы на лыжах
Баскетбол
Регби
Волейбол
Ритмическая гимнастика
Волейбол
Футбол
Футбол
Футбол
Летний Сабантуй

- | |
|-----|
| 20. |
| 21. |
| 22. |
| 23. |
| 24. |
| 25. |
| 26. |
| 27. |
| 28. |
| 29. |
| 30. |
| 31. |
| 32. |
| 33. |
| 34. |