

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	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		
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			

-27-

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

Пионербол			
Футбол			
Подвижные игры: «Бой петухов», «Посадка картофеля», «День-ночь», «Совушка». Эстафеты			-26-
Баскетбол			
«Весёлые старты»: с бегом; преодолением препятствий; с переползанием; с переноской мяча			
Сабантуй: разбивание горшка, бег в мешках, перетягивание палки, бег с яйцом, сбивание с бревна			
Баскетбол			
Поход на лыжах в сосновую рощу			
Катание с горы на санях			
Катание с горы на санях			

Катание со склонов на лыжах			
Игры с катанием с горы			
Поход в лес на лыжах			
Катание с горы на санях			
Поход на озеро на лыжах			
Катание с горы на лыжах			
Футбол.			
Баскетбол. Пионербол			
Ритмическая гимнастика			-7-
Пионербол			
Футбол			
Футбол			
Игры, состязания			
Поход на озеро			
Летний Сабантуй			

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

-8-

Сабантуй			
Подвижные игры, эстафеты: с прыжками, с преодолением препятствий			
Поход на озеро			
Баскетбол			
Баскетбол			
Пионербол			
Сабантуй			
Поход в сосновую рощу			
Мини - футбол			
Поход на озеро			



Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Прогулка на озеро		
Баскетбол		
Баскетбол		
Поход в рощу		
Игры: «Удочка», «Охотники и утки». Эстафеты с бегом		
Гимнастика- юноши, ритмическая гимнастика- девушки		
Волейбол		
Волейбол		
Поход в лес		

10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.

### 6 класс

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
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.		

№
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

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			
Сабантуй: разбивание горшка, бег в мешках, перетягивание палки, сбивание с бревна			
Поход в сосновую рощу			
Катание с горы на санях			
Катание с горы на санях			

-9-

№
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.

Катание с горы на лыжах			
Катание с горы на лыжах			
Мини-футбол			
Мини-футбол			
Регби			
Регби			
Футбол			
Волейбол			
Баскетбол			
Игры, состязания			
Волейбол			
Футбол			
Поход на озеро			
Поход в лес			
Летний Сабантуй			

-10-

Сабантуй			
Подвижные игры. Эстафеты: с бегом и прыжками, с мячами и без мячей, с преодолением препятствий			
Прогулка на озеро			
Баскетбол			
Волейбол			
Пионербол			
Ручной мяч			
Поход в рощу			
Катание с горы на санях			
Катание с горы на санях			

-23-

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

Катание с горы на санях			
Поход в лес на лыжах			
Поход на озеро на лыжах			
Катание с горы на санях			
Игры с катанием с горы			
Футбол			
Баскетбол			
Пионербол			
Баскетбол			
Баскетбол			
Пионербол			
Футбол			
Преодоление туристической полосы препятствий			
Игры, состязания			
Летний Сабантуй			

-22-

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		
Волейбол		
Баскетбол		
Пионербол		
Регби		—
Поход в берёзовую рощу		
Ритмическая гимнастика		
Футбол		
Баскетбол		

32.  
33.  
34.

№

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.

-12-

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Баскетбол		
Поход на озеро		
Футбол		
Регби		
Поход в рощу		
Регби		
Футбол		
Поход в лес		
Футбол		

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		

-21-

№
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.

Поход в сосновую рощу		
Подвижные игры: «Перестрелка», «Капкан», «Посадка 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		

-20-

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		
Баскетбол		
Ритмическая гимнастика		
Волейбол		
Футбол		
Преодоление туристической полосы препятствий		
Состязания: бег 60 метров, прыжки в длину, подтягивание из виса		
Летний Сабантуй		

-13-

10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
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		
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		

-14-

Тема урока	Дата проведения	
	Должно быть	Проведено
Поход на озеро		
Мини-футбол		
Баскетбол		
Волейбол		
Поход в рощу		
Футбол		
Волейбол		
Регби		
Поход в сосновую рощу		

-19-

10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.

### 8 класс

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

-18-

№
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Прогулка на озеро			
Сабангуй			
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 рошу			
Катание с горы на санях			
Катание с горы на санях			

-15-

№
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.

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 Сабангуй			

-16-



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