****

В основу рабочей программы третьего (оздоровительного часа) часа положена программа для учащихся 5 класса, разработанная Л.Л. Головиной**,** Ю.А.Копыловым, Н.В.Полянской (журнал «Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка». – 2006. - №3. – с.55)

Пояснительная записка

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронических больных детей и количество детей «группы» риска.

Как показал медицинский осмотр учащихся, наиболее типичны: нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп, различные формы сколиоза), органов зрения, а также негармоничное физическое развитие.

В условиях чрезмерной физической нагрузки и выраженного хронического утомления интенсификация использования средств физического воспитания, как правило, не оказывает существенного оздоровительного эффекта.

Один из путей выхода из кризисной ситуации – это разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю.

Такой подход позволит эффективно и более индивидуализировано проводить оздоровительную работу с учащимися школьного возраста.

Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней школы позволит добиться, как **цели,** увеличения уровня двигательной активности детей.

На пути достижения цели следует решить следующие **задачи**:

* снизить негативные последствия учебной нагрузки;
* укрепить здоровье учащихся;
* обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;
* повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

Формирование содержания третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу. Поскольку дополнительная физическая нагрузка на фоне интенсивной учебной деятельности может усугубить негативные тенденции. В этой связи было разработано содержание третьего урока физической культуры (оздоровительной направленности), в то же время, оказывающего помощь в освоении основной программы по физической культуре, путём введения специально подобранных подвижных игр и эстафет.

Содержание третьего урока физической культуры

Содержание третьего урока физической культуры для учащихся 5 класса, а также время, отведённое на изучение каждого раздела на одном уроке, приведены в таблице.

В содержание третьего урока физической культуры входят следующие упражнения.

**Упражнения на внимание и координацию**. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, равновесие на одной ноге, упор присев, соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.

**Упражнение для профилактики нарушений осанки**. Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба, которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

**Физическая подготовка**. Включает упражнения в беге (также с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания; силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений (калланетик, стретчинг), подвижные игры с бегом, прыжками, с мячами.

**Дыхательная гимнастика** направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, русская лапта, городки. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы без обучения, с целью повышения двигательной активности и совершенствования изученных приёмов.

**Подвижные игры**: ролевые игры, игры с предметами, игры с бегом, игры на внимание и др, подводящие к освоению техники спортивных игр.

**Упражнения для профилактики простуды** выделены в три блока. Блок 1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок 2 - статические асаны системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок 3 - дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

**В системе психорегуляции** использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок-динамических упражнений (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги - серия динамических упражнений.) В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.

**Знания** сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: правила безопасности при выполнении физических упражнений, методика проведения оздоровительного занятия, развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания, основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий.

Распределение учебного материала на уроке

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Объём, мин.** |
| 1. Упражнения на внимание | 5 |
| 2. Профилактика нарушений осанки. | 8 |
| 3. Физическая подготовка. | 7 |
| 4. Дыхательная гимнастика. | 3 |
| 5. Эстафеты, подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол,  русская лапта, бадминтон, городки. | 16 |
| 6. Упражнения для профилактики простуды. | 3 |
| 7. Упражнения для психорегуляции. | 3 |
| 8. Знания по основам оздоровительной физической культуры. | В течение урока |
| Продолжительность урока | 45 |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ТРЕТЬЕГО (ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО) УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол. часов** | **Дата урока** | **Литература** | **Пособия и инвентарь** | **Корректировка** |
| **I четверть** | | | |  | | |
| **1** | **Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах за­нятий по физическому воспитанию**. Подвижные игры для освоения техники бега и прыжков в лёгкой атлетике. | 1 | 06.09 | 1. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.  2. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. – М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011 и другие.  3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.  4. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.  5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.  6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.  7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.  8. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.    9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.  10. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.  11. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.  12. Интернет-ресурсы. | Скамейки, скакалки, обручи, маты. |  |
| **2** | **Формирование знаний о правилах выполнения тестов для оценки фи­зической подготовленности**. Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. | 1 | 13.09 | Скакалки, обручи, малые мячи. |  |
| **3** | **Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплек­са упражнений утренней гигиенической гимнастики.** Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. Дыхательная гимнастика. | 1 | 20.09 |  |
| **4** | **Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражне­ний для правильной осанки**. Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. Упражнения на релаксацию и на формирование правиль­ной осанки. | 1 | 27.09 | Скамейки, бревно, канат, перекладина, гимнастическая стенка. |  |
| **5** | **Формирование знаний и представлений учащихся о современных сред­ствах физического воспитания.** Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. | 1 | 04.10 |  |
| **6** | **Формирование представлений учащихся о значении закаливания для здоровья.**  Подвижные игры для овладения техникой напрыгиваний и спрыгиваний. | 1 | 11.10 | Гимнастические: мостик, стенка, маты, перекладина, конь, козёл. |  |
| **7** | **Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания**. Подвижные игры для овладения техникой акробатических упражнений. | 1 | 18.10 |  |
| **8** | **Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значе­ние для здоровья и хорошей учебы**. Прохождение полосы препятствий. | 1 | 25.10 | Скамейки, обручи, гимнастические: мостик, стенка, маты, перекладина, конь, козёл. |  |
| Всего в четверти: 8 | | | |  |
| **II четверть** | | | |
| **9** | **Формирование знаний и представлений учащихся о значении физичес­кой культуры и спорта в формировании личности.** Прохождение полосы препятствий. | 1 | 08.11 |  |
| **10** | **Формирование знаний о правилах подвижных игр**. Подвижные игры для овладения техникой ловли и передач мяча. | 1 | 15.11 | Баскетбольные мячи, обводные стойки, обручи. |  |
| **11** | **Формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, его значении для человека.** Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ловли и передач мяча. | 1 | 22.11 |  |
| **12** | **Формирование представлений учащихся о роли физкультурной дея­тельности в жизнедеятельности человека.** Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ведения мяча. | 1 | 29.11 |  |
| **13** | **Формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося в раз­ные времена года**. Подвижные игры с малыми мячами. | 1 | 06.12 | Малые мячи, обручи. |  |
| **14** | **Формирование знаний и представлений учащихся о правилах закали­вания с помощью воздушных ванн в разные времена года**. Подвижные игры на координацию движений. | 1 | 13.12 |  |
| **15** | **Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах** **занятий.** Подвижные игры для овладения техникой нижней подачи мяча в волейболе. | 1 | 20.12 | Набивные и волейбольные мячи, обручи, ленточки. |  |
| **16** | **Формирование знаний и представлений учащихся о правилах проведе­ния подвижных игр со сверстниками**. Командные игры с мячом через сетку. | 1 | 27.12 | Волейбольные мячи. |  |
| Всего в четверти: 8 | | | |  | |
| **III четверть** | | | |
| **17** | **Формирование знаний о правилах безопасного поведения на лыжне.** Подвижные игры, подготовительные к волейболу. | 1 | 17.01 | Набивные и волейбольные мячи, обручи, ленты. |  |
| **18** | **Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на заня­тиях в различных условиях.** Эстафеты волейболистов. | 1 | 24.01 | Волейбольные мячи, сетка. |  |
| **19** | **Формирование знаний и представлений учащихся о правилах дыхания при выполнении физических упражнений.** Командные игры с мячом через сетку. | 1 | 31.01 |  |
| **20** | **Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.** Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | 07.02 | Скакалки, обручи, гантели, набивные мячи, гимнастические палки. |  |
| **21** | **Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания** (правила измерения выносливости, силы, быст­роты, ловкости, гибкости). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | 14.02 |  |
| **22** | **Формирование знаний учащихся о требованиях к ведению дневника самонаблюдений.** Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость. | 1 | 21.02 | Эстафетные палочки, обводные стойки. |  |
| **23** | **Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий.** Разучивание русской игры «Лапта». | 1 | 28.02 | Малые мячи, биты, карточки. |  |
| **24** | **Формирование представлений учащихся о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека.** Разучивание русской игры «Лапта». | 1 | 07.03 |  |
| **25** | **Формирование представлений учащихся об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни.** Разучивание русской игры «Лапта». | 1 | 14.03 | Малые мячи, биты, карточки. |  |
| **26** | **Формирование представлений учащихся о правилах выполнения физи­ческими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий.** Русская игра «Лапта». | 1 | 21.03 |  |
| Всего в четверти: 10 | | | |  | |
| **IV четверть** | | | |
| **27** | **Формирование знаний учащихся об Олимпийском движении.** Подвижные игры с прыжками в высоту. | 1 | 04.04 | Препятствия, маты. |  |
| **28** | **Формирование знаний и представлений учащихся о правилах дыхания при выполнении физических упражнений.** Подвижные игры с прыжками в высоту и длину с разбега. | 1 | 11.04 |  |
| **29** | **Формирование знаний и представлений учащихся о рациональном пи­тании.** Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. | 1 | 18.04 | Малые мячи, обручи. |  |
| **30** | **Формирование знаний и представлений учащихся о гигиене тела и жи­лища.** Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. | 1 | 25.04 |  |
| **31** | **Формирование знаний и представлений учащихся о негативных факто­рах нездорового образа жизни.** Игры с бегом, прыжками, метанием и преодолением препятствий. | 1 | 02.05 | Малые мячи, обручи, скакалки, препятствия. |  |
| **32** | **Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму.** **Туризм как средство физического воспитания.** Организация туристского похода, распределение обязанностей раз­работка маршрута.  Подвижные игры на внимание: «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы». | 1 | 16.05 | Карточки, метки, мешки, корзинки, кубики, малые мячи, стаканчики, вода. |  |
| **33** | **Формирование знаний и представлений учащихся правилах оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими уп­ражнениями.** Туристическая эстафета.  Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой». | 1 | 23.05 |  |
| **34** | **Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания** (правила измерения веса, роста, частоты сер­дечных сокращений, частоты дыхания). «Весёлое многоборье»  «Кто самый ловкий?», «Кто самый меткий?», «Кто самый сильный?», «Кто самый прыгучий?», «Кто самый быстрый?», «Кто лучше держит равновесие?», «Кто самый наблюдательный?». | 1 | 30.05 | Обручи, набивные мячи, малые мячи, секундомар. |  |
| Всего в четверти: 8 | | | |
| Всего в учебном году: 34 | | | |