**Конспект урока**

 **по физической культуре для учащихся 2 «А» класса.**

**Тема урока: « Осанка – стройная спина».**

**Учитель физической культуры: Попова Татьяна Анатольевна.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип урока** |  Изучение нового материала |
| **Задачи:** | **Образовательная:**- обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных  на формирование правильной осанки.**Коррекционно-развивающая:**- развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений и подвижных игр;- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;- закрепление навыка правильной осанки. **Воспитательная:** - воспитание потребности и освоение способов укрепления здоровья**Оздоровительная:****-** укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.**-** укрепление связочно-суставного аппарата**-** укрепление костно-мышечного аппарата |
|  **Личностные** | - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;- формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни. |
|  **Регулятивные** | - осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. |
|  **Познавательные** | - правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя. |
|  **Коммуникативные** | - умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку. |
|  **Уровни (предметные результаты)** | **Минимальный:**- знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время эстафет.**Достаточный:**- развитие функциональных возможностей организма.- понимать значение выполняемых действий.- знать положение правильной осанки. |
| **Оборудование:** | Гимнастические коврики, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, два ватмана, 2 клей- карандаша, картинки, надписи «правильная осанка», музыка; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Вид деятельности учителя** | **Вид деятельности обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| **Подготовительный 10 мин**Вход в спортивный зал.* Встаньте правильно, спину выпрямите, плечи на одном уровне, слегка отведите назад, живот втянуть.

- Равняйсь! Смирно!Здравствуйте ребята. | Даёт команды | Построение в одну шеренгу. |  |
|  -Как вы думаете, ребята, почему я попросила вас так встать, и о чём мы сегодня будем с вами говорить, и над чем работать? (осанка). -Тема нашего урока – «Осанка – стройная спина».- по порядку расчет.-Мы выполним комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Проведём эстафеты.-Какие правила вы должны соблюдать на уроке? | Организация детей, подведение к теме урока, с помощью беседы | Ученики достигают постановку темы урока с помощью учителяПовторяют правила техники безопасности на уроке | Делают обобщения и выводы (познав) |
| Что изображено на этих фотографиях?-Определите тему нашего урока? ( Предположения детей: спина, кривая спина, как сидеть) -Тема нашего урока – «Осанка – стройная спина». | Организация детей, подведение к теме урока, с помощью беседы |  |  |
| А какие цели мы поставим для себя на уроке? ( слова- помощники: -узнать - научиться -применятьЦели для детей:1 Узнать, что такое осанка. 2 Изучить упражнения для формирования правильной осанки.3 Применять полученные знания в жизни | Помогает учащимся в постановке целей. | Учащиеся определяют цели урока. | Целеполагание. Самостоятельное формулирование познавательной цели (познават) |
| В одну шеренгу становись!Равняйсь! Смирно!- Встаньте прямо, живот втянуть, плечи развернуты .Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед. | Демонстрация учителем правильной осанки | Выполнение команд учителя |  |
| *Повороты:*-Кругом;- Налево;- Направо;*Разминка: ходьба, беговые.*Ходьба по залу с заданиями на осанку:Дистанция два шага, в обход зала шагом марш!- На носках,руки на вверх-На пятках, руки за спину-Перекат с пятки на носок, руки на пояс-С высоким подниманием бедра (цапля), носок тянуть , руки назад в замок.-Легкий бег, средний темп средний , 5 кругов*Бег с заданиями:*-с высоким подниманием бедра-бег сгибанием ног назад-на прямых ногах-«велосипед»-многоскоки-выпрыгивания вверх-«паучки»-ускорение-ходьба по залу с восстановлением дыхания | Даёт командыпо диагонали | Выполняют упражнения в ходьбеВыполняют упражнения в беге |  |
| **Основной 20 мин***Расчет на первый- второй. По ходу движения ПЕРВЫЕ берут мячи, ВТОРЫЕ коврики.**Перестроение в круг.*1. И.П.-ст спиной друг к другу.

Передача мяча над головой.1. И.п- спиной друг к другу в широкой стойке, руки вперед

Передача мяча между ног.1. И.п. тоже . передача мяча в сторону. По кругу, то же в другую.
2. Передача мяча скрестно (поворот в одну сторону).
3. И. п. –лицом друг к другу. Восьмерка между ног и перекат другому.
4. И.п. сед мяч за спиной. Присед в паре.
5. Сед на коврике, с широкой постановкой ног, руки вверх, передача мяча в наклоне.
6. Без мячей. Ст на четвереньках –кошечки- собачки.
7. Ст. на четвереньках- разноименный подъем руки и ноги.
8. Ст. на четвереньках, сед на пятки-вдох, прогиб на бедра-выдох.
9. Лежа на животе- лодочка.
 | Даёт команды.перестроениеПоказ и объяснение учителем упражнений с разных исходных положений. Учитель следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки, помогает ученикам, у которых не получается.Упражнения выполняются под легкую музыку. | Ребята выполняют упражнения в парах на гимнастических ковриках, каждое упражнение выполняется 8 раз | Оценивают правильность выполнения упражнений.(рег) |
| За направляющим по залу убираем инвентарь , ПЕРВЫЕ номера идут к конусу, ВТОРЫЕ к конусу. **Беседа.** -Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека? -Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного, подтянутого человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.-Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить её недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках ещё не заменилась костной.Поэтому вам взрослые всё время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!». Неправильная осанка делает спину кривой и некрасивой. Если сейчас приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.-Как вы думаете, может ребёнок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать её?-Почему искривляется позвоночник у детей? .  | Перестроение детей в 2 колонны, беседа учителя с учениками. | Учащиеся перестраиваются в две колонны,участвуют в диалоге, отвечают на вопросы, делятся своим жизненным опытом. | Учитывают разные мнения и обосновывают собственную позицию.(комм) |
|  **3адание №1.** Одной команде необходимо оформить стенд на тему: «Как правильно следить за своей осанкой». Второй: «Как неправильно».-я вам раздаю картинки с изображением людей, которые сидят, спят, стоят, переносят груз. Вам необходимо выбирать картинку для вашего**3адание №2.** Разложены карточки со словами-характеристиками здорового человека и не очень здорового.**Эстафета. С книгой на голове.**Необходимо пройти , пробежать до ориентира и обратно, с книгой на голове. | Объяснение задания .В конце зала, на столе разложены картинки , «с правильной и неправильной осанкой» , задача каждой команды прикрепить на ватман свои варианты , при помощи клей карандаша. Проводится в виде эстафеты. Каждый игрок пробегает один раз, эстафету передавать рукой.Учитель объясняет правила.Задача ребят, не уронить книгу и пройти с прямой спиной | Добежав до стола, ученик должен быстро выбрать нужную карточку, приклеить при помощи клей-карандаша, и передать эстафету следующему участнику, самому встать в конец команды.Учащиеся стараются выполнить все правильно и быстро . | Поиск и выделение необходимой информации;(познав)Формирование умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей.(комм) |
| -Теперь проверим наши задания.-Посмотрите внимательно , можете ли вы сказать про себя, что соблюдаете правила поддержания правильной осанки и считаете себя здоровым человеком? | Учитель просит оценить работы команд. Когда ошибки исправлены, предлагается ребятам ответить на вопрос. | Ребята проверяют правильность оформление работы другой команды , если нашли ошибку, исправляют и объясняют, почему они так считают. | Оценивают себя и сверстников(регул |
| **Заключительный 10 мин**Перестроение в одну шеренгу.-Ребята,расскажите ,что нового вы узнали сегодня?- Важна ли правильная осанка для здоровья человека?Учитель раздает памятки «Как формировать правильную осанку».-Вывод: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.Дети получают сладкое угощение от учителя.Организованный выход из зала. | Подведение итога урока, оценивание, поощрение детей | Дети делают вывод, что нового они узнали на уроке, какую полезную информацию для себя возьмут. | Формулируют правила (познават)Выводы, итоги, рефлексия(познав) |