**Конспект урока**

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

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

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа №20» МБОУ «СОШ №20»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 учителя  Повторяют 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  -применять  Цели 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 команды  по диагонали | Выполняют упражнения в ходьбе  Выполняют 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.  перестроение  Показ 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) |