

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЧУГСКИЙ РАЙОН ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
с. БЕЛОУСОВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОУСОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

666212, Иркутская обл., Качугский район с. Белоусово, ул. Победы, д. 30, кв. 2
e-mail: beloysovo@list.ru ИНН/КПП 3830001454/382701001 ОКПО 51517584 ОГРН 1023802563366

№ 85
От 03.10. 2024г.

Конспект урока по физической культуре

Тема: «Значение осанки в жизни человека. Формирование красивой осанки».

Учитель: Петрова Евгения Егоровна

Класс: 5 класс

Тип урока:

- по дидактической цели: урок усвоения новых знаний;
- по этапам формирования навыка: тренировочный;
- по используемым приёмам познавательного интереса: урок-диалог;
- по способу организации общения участников учебно-воспитательного процесса: коллективный;
- по приоритетно используемому методу: практический;

Технология: проблемного диалога

Форма урока: групповая

Цели урока:

1.Обучающая: Совершенствовать комплекс упражнений для исправления осанки, закреплять технику выполнения упражнений, содействовать коррекции осанки, формированию красивой осанки, походки, красоты движений.

2.Развивающая: Развивать навыки контроля и самоконтроля, навыки практической работы в парах, группах.

3.Воспитательная: Формировать эмоционально-положительное отношение к предмету, показывая связь с жизнью.

Планируемые достижения:

1.Предметные: самостоятельно выполнять упражнения для коррекции осанки.

2.Метапредметные: содействовать формированию умения определять цель деятельности на уроке, уметь отвечать на поставленные вопросы; уметь оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

3.Личностные: осознавать значимость эмоционально-ценностного отношения к собственной деятельности.

Задачи урока:

1. Научить учеников заботиться о правильном положении тела,
2. Применить на практике возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

3. Способствовать формированию умений следить за осанкой.

Ход урока

1 Организационный момент. Приём «Яркое пятно». Сценка с участием двух обучающихся. Выходят два ученика (один держит спину прямо, второй согнулся, как будто сутулится)

- Чем отличаются эти два обучающихся? (Один с красивой осанкой. А другой сутулится)

- Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека? (Стройность придаёт человеку привлекательность и здоровье)

2. Диалог, подводящий к теме урока

- Как вы думаете, ребята, какая у нас сегодня тема урока? (Наша тема связана с осанкой человека. Значение осанки в жизни человека. Формирование красивой осанки)

3. Диалог, подводящий к цели урока

- Как можно по человеку определить, что у него неправильная осанка? (Сутулится, голова опущена, спина искривлена)

- Каковы причины нарушения осанки? (Неправильно держишь спину, сидя за столом во время письма, чтения. При ходьбе опускаешь плечи)

Слово учителя: Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной.

- Как вы думаете, какова цель нашего урока?

3. Цель нашего урока: формирование красивой осанки, походки, красоты движений.

Работа с понятием. По-вашему, что такое осанка?

(Осанка – это превратившаяся в строгую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс.)

- Кто знает, какие существуют упражнения для формирования правильной осанки. (Стойка у стены, стойка с предметом на голове, ходьба с предметом на голове)

Диалог, подводящий к проблемной ситуации

- Как вы считаете, достаточно ли этих упражнений? (Наверное, нет)

- Сумеете ли вы показать и научить этим упражнениям? (Не уверены)

4. Основная часть урока

Как можно проверить правильная осанка или нет?

	Действия учителя	Действия ученика
--	------------------	------------------

Основная часть (30 мин.)	<p>Проверим правильность осанки. Необходимо встать к стене, прижавшись к ней. Затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны соприкасаться со стеной.</p>	<p>Разделяются по два человека, и проверяют друг у друга осанку.</p>
	<p>Что вы заметили, когда проверяли свою осанку? Нужно ли координировать какие-то части тела? Мы должны уметь за собой следить.</p> <p>Большое значение имеет освоение навыка нормальной осанки, то есть привычки правильно держать своё тело.</p> <p>Почти любое физическое упражнение, если его правильно выполнять, способствует формированию правильной осанки</p>	
	<p>Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены)</p>	
	<p>1. И.п.- основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками: 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>2. И.п.- основная стойка у стены; 1-2 подняться на носки, руки вперед; 3-4 опускаясь на пятки вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>3. И.п.- основная стойка у стены; 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3-4 опустить правую ногу, руки вниз; 5-6 то же другой ногой, 7-8 вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.</p> <p>4. И. п.- основная стойка у стены; 1-2 шаг вперед правой (левой) ногой; 3-4 вернуться в исходное положение.</p>	<p>Выполнение упражнений</p>

	<p>5. И. п. – основная стойка у стены; 1-2 присесть – руки вверх, 3 - 4 вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.</p>	
	<p>Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые с удержанием предмета на голове.</p>	
	<p>1. И. п.- основная стойка с предметом на голове; 1-2 подняться на носки, руки на поясе; 3-4 опускаясь на пятки, вернуться в и. п. (не уронив предмета) Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>1. И. п. – основная стойка с предметом на голове; ходьба на носках, руки в стороны – удерживая предмет на голове (10-15 сек) Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>2. И. п. – основная стойка с предметом на голове; 1-2 подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3-4 вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>3. И. п.-основная стойка с предметом на голове; 1-2 присесть, руки в стороны; 3-4 вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.</p> <p>4. И.п. – основная стойка с предметом на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1-2 раза</p> <p>5. Сохраняя правильную осанку, сесть на скамейку и встать</p>	
	<p>Варианты ходьбы в зависимости от характера опоры</p>	
	<p>В гору, под гору (перекладина), по массажной дорожке</p>	

Подведение итогов (5 мин.)	Что вы заметили при выполнении упражнений?	
----------------------------	--	--

5. Рефлексия:

- Удалось ли нам достичь, сформулированных задач?
- Кому сегодня на уроке было трудно?
- Когда было трудно?
- Выберите любое предложение и продолжите:

Я запомнил...

Я научился...

Я узнал...

Я удивился...

6. Домашнее задание:

Провести эксперимент как изменить ходьбу при хождении по льду, по глубокому снегу, при этом держать спину ровно.

Пронаблюдать за собой: ходьба на месте перед зеркалом; видеозапись походки и ее анализ; самостоятельное освоение различных вариантов ходьбы.

Разработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Директор школы  Е.С.Шеметова