**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | | 2а |
| Раздел | | Оздоровительная и корригирующая гимнастика |
| Тема урока | | Красивая осанка – залог здоровья |
| Тип урока | | Урок открытия нового знания |
| Цель | | Формирование навыка правильной осанки |
|  | | Планируемые результаты  Предметные умения:  -умение выполнять комплекс ОРУ, с гимнастическими палками;  -уметь держать равновесие, ориентироваться в пространстве;  -уметь выполнять упражнения для развития мышечного корсета;  -развитие ловкости и координационных способностей.  Метапредметные умения:  коммуникативные – уметь выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;  коммуникативные – уметь ставить вопросы и вступать в диалог с учителем;  познавательные – уметь анализировать, сравнивать, обобщать;  регулятивные – уметь ставить цель, планировать, оценивать себя.  Личностные:  -воспитывать навыки взаимопомощи;  -понимание влияния роли правильной осанки на организм;  -владеть правилами поведения на уроке и правилами техники безопасности. |
| Форма работы | | Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. |
| Оборудование | | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, экран, ноутбук, проектор, цветы. |
| Использование учебных технологий на уроке | | 1.Здоровьесберегающая: укрепление здоровья и развитие двигательной активности.  2.Личностно-ориентированный подход: создание разнообразных условий обучения с целью учета особенностей  учащихся, и уровня физической подготовленности.  3.Воспитательная: целенаправленность и волю, чувства дружбы, навыки культуры поведения.  4.Игровая  5.Проблемно-диалогическая  6.Информационно-коммуникативная |
| Конспект составил | | учитель физической культуры ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Петровска»  Панова Н.Л. |
| Источники: | Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И. Фонарева. – Л.: Медицина, 1983  [http://www.ploskostopiya.net/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ploskostopiya.net%2F), [http://natural-medicine.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnatural-medicine.ru) | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Самоопределение к деятельности (организационный момент) (2 мин.):  2.Актуализация знаний и умений и выявление затруднений, проблемы.   * Постановка проблемной ситуации в виде игры.   3.Построение проекта выхода из затруднения  4.Реализация проекта выхода из затрудненияи первичное закрепление  .  *5.Открытие нового знания и умения.*  6.Самостоятельная работа с опорой на эталон  7.Включение нового в систему знаний.  8.Домашние задание.  9.Рефлексия деятельности  10.Подведение итогов урока.  Организованный выход из зала. | Организация обучающихся на урок.  Диалог ведется в стихотворной форме вместе с учащимися на тему об осанке.  Давайте сегодня немного поиграем.  Взгляните на эти два цветка:   1. - Один склонил бутон, грустит, вздыхает. - Второй, мечтая смотрит в облака!   Какой из этих двух цветов в руках краше?  В чем главное отличие? Ответь. Скажи-ка, на какой из этих двух цветов нам все-таки приятнее смотреть? - Что сложного, ответить мы готовы.  - Вот этот молод, этот постарел.  - Один цветок красивый и здоровый!  Второй цветок, как будто заболел.  Как часто и к большому сожаленью  Себя не видим мы со стороны.  Хорошая осанка, вне сомненья,  Здоровья – верный знак и красоты.  Но если ты неровно держишь спину,  То знай, мой друг, возможен сколиоз,  И для здоровья – множество угроз!  Поэтому расправим плечи дружно,  Займемся вместе шеей и спиной,  Сегодня мы научимся как нужно  Держать осанку ровной и прямой!  -Что такое осанка?  -Как проверить свою осанку?  -Что необходимо для формирования правильной осанки?  *Психофизическая подготовка.*  Повороты на месте.  2.Ходьба:  1) на внешней стороне стопы, руки на поясе;  2) ходьба, перекатываясь с пятки на носок;  3) ходьба на передней части стопы.  2.Спортивная ходьба:  Игровой момент:  -один хлопок – поворот кругом;  -два хлопка – упор присев, упор лежа;  -три хлопка – три приседания.  Комплекс упражнений с гимнастическими палками на осанку.  1.И.П.-ноги на ширине плеч, палка внизу.  1-согнуть руки, палку к плечам;  2-впрямить руки, палку вперед;  3- согнуть руки, палку к плечам;  4-вернуться в и.п.  2.И.П.-тоже  1.- согнуть руки, палку к плечам;  2.-вдох-поднять палку вверх;  3- выдох-согнуть руки, палку к плечам;  4.-вернуться в и.п.  3.И.П.- ноги на ширине плеч, палка вверху.  1-согнуть руки, палку за голову;  2.-И.П.  4.И.П.- ноги на ширине плеч, палка внизу.  1-прокрутить палку через голову назад;  2.- прокрутить палку через головувперед;  5.И.П.- ноги на ширине плеч, палка вверху.  1-мах одной ноги вперед, палку вперед;  2-И.П.  3.-тоже с другой ноги;  4.-И.П.  Выполнение комплекса упражнений на гимнастической камейке.  1.И.П.-лежа на спине, ноги на скамейке (середина стопы), руки вверх – самовытяжение.  2.И.П.-тоже, руки под. таз;  1.-поднимание рук вверх с одновременным махом одной ноги под. углом 45 градусов;  2.-вернуться в и.п.  3.И.П.- тоже, руки под. таз;  1.-поднимание левой ноги под. углом 45 градусов;  2.- опустить в и.п.;  3.- поднимание правой ноги под. углом 45 градусов;  4.- опустить в и.п.  4.И.П.- тоже, руки под. таз;  1.-поднять обе ноги под. углом 45 градусов;  2-3.-держать;  4-и.п.  5.И.П.- тоже, руки под. таз;  1.-согнуть обе ноги;  2.-выпрямить под. углом 45 градусов;  3.-держать;  4.-опустить в и.п.  6.И.П. тоже;  1.-поднимание прямих ног под. углом 90 градусов.  7. И.П.-тоже, руки вдоль туловища,  1.-диафрагмальное дыхание.  8.И.П.- стоя на коленях, упор руками на скамейке;  1.-сгибая руки, мах одной ногой ;  2.-вернуться в и.п.;  3.- сгибая руки, мах второй ногой ;  4.- вернуться в и.п.  Работа в парах.  9.И.П.-один сидит на скамейке, руки вперед;  - второй держит ноги.  - Отклонение туловища назад.  10.И.П.-один лежит поперек скамейки на животе, второй держит ноги,  - поднимание туловища .  11.И.П.-стоя, ноги на ширине плеч, приседания.  Ходьба на гимнастической скамейке, как по подиуму, и демонстрация своей осанки.  Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками  Построение в одну шеренгу.  **-**Как вы думаете, удалось ли нам достичь нашу цель, т.е. сформировать навык правильной осанки?  **-**Что нового вы узнали на уроке?  -Что понравилось, и что больше всего запомнилось на уроке?  -Как вы себя оцените?  Дать самооценку достигнутым результатам.  Следить за осанкой. | Построение, расчет, рапорт дежурного, приветствие.  Активное участие в диалоге с учителем.  Учащиеся формулируют тему урока  Соблюдать интервал  Перестроение из 1 шеренги в 3 шеренги  Каждый учащийся выполняет упражнения из раннее изученных комплексов.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Дети показывают нужные положения и начинают  выполнять упражнения, соблюдая рекомендации учителя.  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Использование нового материала вместе с раннее изученным.  Ответ:  - Мы думаем, что многому сегодня научились и достигли поставленную цель.  - Мне понравилось самостоятельно выполнять упражнение с гимнастическими палками.  - Мы узнали много нового о правильной осанке и как следить за ней.  Ответ:  - Необходимо систематически выполнять физические упражнения, которые мы изучаем на уроках, только тогда будет укрепляться мышечная система и сохраняться правильная осанка.  - Еще необходимо выполнять режим дня.  Составить комплекс утренней гимнастики,  Состоящий  из упражнений с гимнастическими  палками. | Положительно-эмоциональный настрой на уроке.  Постановка учебной темы занятия (Регулятивная)  Осознание учащимися значимости правильной осанки на организм человека.(Личностная).  Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения сколиоза.(Личностная).  Умение правильно выполнять двигательное действие (Р)  Умение организовать собственную деятельность (Р)**.**  Умениераспознавать и называть двигательное действие (Познавательная)  Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).  Умение проявлять дисциплинированность (Л)  Запомнить упражнения  (П, Р)  Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р).  Понимание необходимости выполнения упражнений (Л).  Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).  Умение организовать собственную деятельность (Р)  Умение проявлять дисциплинированность (Л)  Умение работать в парах(К).  Уважительное отношение к напарнику(Л).  Уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку своему товарищу(Л)  Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).  Умение показать свою осанку(Р).  Демонстрация навыков правильной осанки, которые приобрели на уроке(Р).  Уметь вести диалог с учителем (Л).  Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р). |