**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 результатыПредметные 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.Игровая5.Проблемно-диалогическая6.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 затруднения4.Реализация проекта выхода из затрудненияи первичное закрепление . *5.Открытие нового знания и умения.*6.Самостоятельная работа с опорой на эталон7.Включение нового в систему знаний.8.Домашние задание.9.Рефлексия деятельности10.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 палкамиПостроение 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 урокаСоблюдать интервалПерестроение из 1 шеренги в 3 шеренгиКаждый 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,Состоящийиз упражнений с гимнастическимипалками. | 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). |