

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Преображенка
Катангский район

План-конспект урока физической культуры

Тема: «Осанка - стройная спина»

6 класс

Выполнил: Зарукин Виктор Николаевич
учитель физической культуры
МКОУ СОШ С.Преображенка,
педагогический стаж – 27 лет,
I квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление работы – основное общее образование

Предмет: физическая культура

Программа: Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2020г.)

Авторы учебника: Учебник под редакцией Лях В.И., Зданевич А. А

Раздел в программе «Гимнастика»

Методическая разработка урока по физической культуре для учеников 6 класса. Урок гимнастики с применением здоровьесберегающих технологий. Сохранение и укрепление здоровья учеников, формирование у них осознанной потребности в занятиях физической культурой является главными задачами, над которыми работает учитель на уроках физической культуры. Этот урок необходим школьникам, так как год от года растёт количество детей с различными заболеваниями, связанными с дефицитом двигательной активности: нарушением осанки, снижением устойчивости организма к простудным факторам, происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечнососудистой системы и органов дыхания, отклонения со стороны нервной системы, избыточный вес. На этом уроке ставятся задачи теоретической и практической направленности.

Данная методическая разработка урока физической культуры решает задачи формирования и коррекции осанки в школьном возрасте. Представленный урок имеет образовательно-тренировочную направленность: учащиеся не только выполняют упражнения на формирование правильной осанки, но и получают теоретические знания, способствующие воспитанию сознательного и ответственного отношения детей к своему здоровью. Специально подобранные упражнения в основной части урока, способствуют тренировке мышц, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы, формированию правильной осанки.

План-конспект урока по физической культуре в 6 классе «Осанка – стройная спина»

Цель: создание условий, способствующих повышению интереса у обучающихся к познанию своего организма, систематизации знаний обучающихся о строении своего тела, развитию потребности в формировании правильной осанки.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

- познакомить детей с правилами для поддержания правильной осанки.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- формировать навык правильной осанки, культуру двигательной активности учащихся на уроке;
- развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- воспитывать потребность в сохранении своего здоровья;
- воспитывать чувство коллективизма и доброжелательности, уважение к одноклассникам;
- мотивировать детей на безопасный, здоровый образ жизни, понимание необходимости выполнения упражнений для укрепления мышц спины;
- формировать установку на здоровый образ жизни, умение оценивать себя.

Формируемые УУД:

Предметные:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности;
- выполнять акробатические упражнения: гимнастический мост, кувырок вперед – назад, стойка на лопатках.

Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми.

Регулятивные:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели;
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

Познавательные:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать явления и факты;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

Коммуникативные:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические палки, гимнастические коврики, лавочки, картинки с изображениями, секундомер, мешочки с песком.

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ	Формируемые УУД
I	Подготовительная часть урока	15 мин.		
1.Организовать занимающихся для начала урока.	1.Построение. Рапорт дежурного. 3.Строчные упражнения: повороты «Налево! Направо! Кругом!» «Разойдись! Становись! »	1 мин 1 мин	Обратить внимание на четкость выполнения команд	<u>Личностные:</u> готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; <u>Регулятивные:</u> оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
2.Постановка темы и цели урока.	Сформулировать вместе с детьми тему и цель	2 мин.	«Послушайте стихотворение, и попробуйте определить тему урока: Жил старый, старый мальчик	<u>Личностные:</u> готовность и способность к

<p>Актуализация знаний</p>	<p>Актуализировать знания детей по видам осанки, признакам неправильной осанки</p>	<p>С сутулою спиной, Он горбился за книгой, Вгибался за едой. И он ворчал. Ворчал. Ворчал, И всех он огорчал. Пошлют его за хлебом, А он ворчит при этом. Попросят мыть посуду, Ворчит - бурчит! "не буду" Не буду! Не буду! И у него был дедушка, Который не ворчал, А всех он выручал. Какой - то странный дедушка. Какой - то он чудной, Веселый, статный дедушка. Ну, просто молодой! «Правильно, тема нашего урока «Осанка». А что же это такое?» «Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении». «Как вы думаете, что является причиной того, что у человека нарушается осанка?» Возможные ответы «Большой вес школьного портфеля, слабое развитие мышечного корсета»</p>	<p>саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; <u>Регулятивные:</u> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели; определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной</p>
----------------------------	--	--	--

Показ рисунка



«Ребята, а как влияет на внутренние органы неправильная осанка?»

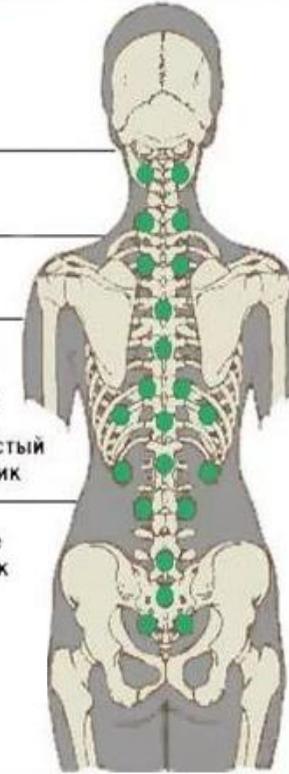
задачей и составлять алгоритм их выполнения; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
Познавательные: объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать явления и факты; строить рассуждение на основе сравнения

Голова, шея, руки

Сердце, легкие

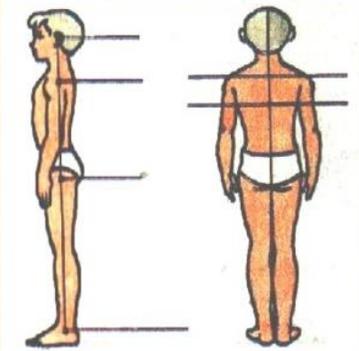
Печень, желудок
селезенка, поджелудочная
железа, желчный пузырь,
почки, надпочечники, толстый
кишечник, тонкий кишечник

Мочевой пузырь, половые
органы, толстый кишечник



«А каким будет положение тела при правильной осанке?»

предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
Коммуникативные:
определять возможные роли в совместной деятельности;
играть определенную роль в совместной деятельности;
принимать позицию собеседника;
строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.
Познавательные:
объединять предметы и явления в группы по определенным признакам,
сравнивать,
классифицировать и обобщать явления и факты;
строить рассуждение на основе сравнения

			<p>При правильной осанке позвоночник и стопы пружинят и смягчают толчки в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; Все органы тела занимают положение, наиболее удобное для их деятельности.</p>  <p>«Что нужно делать, чтобы позвоночник был всегда в правильном положении? Укреплять мышцы спины с помощью физических упражнений.»</p>	предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
2.Повысить функциональное состояние организма занимающихся.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба. 2.Ходьба на носках. 3.Ходьба на пятках. 4.Ходьба на внешней стороне стопы. 5.Ходьба на внутренней стороне стопы. 6.Бег. 7.Бег с высоким подниманием бедра. 8.Бег с захлёстыванием голеней. 9.Бег с прямыми ногами вперёд. 	1 мин	<p>Дистанция - около 1 метра. Темп - средний. ВУ – начать и закончить по команде.</p> <p>Восстановить дыхание.</p>	

	10. Бег с прямыми ногами назад. 11. Многоскоки. Ходьба			
	ОРУ	7 мин		
	<p>1. И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок 2- И.п. 3- Тоже левой. 4- И.п.</p> <p>2. И. п.— ноги на ширине плеч, ступни параллельны, палка вверх. 1- Наклон туловища вправо. 2- И.п. 3- Тоже влево. 4-И.п.</p> <p>3.И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища</p>	<p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>3-4 раза в каждую сторону</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p>	<p>Прогнуться в спине.</p> <p>При наклоне ноги не сгибать</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Туловище не наклоняем.</p>	<p><u>Регулятивные</u> оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную</p>

	<p>вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п.</p> <p>4.И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, палку на пол. 2 - И.п.руки на пояс, 3- Наклон вперед, палку в руки 4-И.П.</p> <p>5.И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями. 1-Выпад вправо. 2-И.п. 3- Тоже влево. 4-И.п.</p> <p>6.И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.</p>	<p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Спина прямая, пятки от пола не отрываем</p> <p>Ноги прямые.</p>	<p>роль в совместной деятельности;</p> <p>принимать позицию собеседника;</p> <p>строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p>
--	---	--	--	--

	<p>1- Глубокий присед, палку вперед. 2- И.п. 3-4. Тоже самое</p> <p>7. И.п. – о.с. с опорой руками на палку 1 – мах левой ногой через палку 2 – И.п. 3-4 – тоже, правой ногой</p> <p>8.Прыжки И. п.— о.с, палка внизу. 1 – палку вверх, ноги врозь 2 – И.п. 3-4 – тоже самое</p>			
II	Основная часть урока	20 мин		

1. Удержание равновесия; Сохранение прямой спины.	Упражнения на скамейке. 1. Ходьба по скамейке, руки на поясе.	1 раз	«Сохраняем равновесие» «Спина прямая»	<u>Личностные:</u> готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; <u>Регулятивные:</u> оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность других обучающихся в
	2. Ходьба по скамейке, руки вверх, ладони направлены внутрь.	1 раз	«Макушкой тянемся вверх» «Спина прямая»	
	3. Ходьба с предметом (мешочек с песком) на голове.	1 раз	«Голова прямо» «Взгляд вперед»	
	4. Ходьба с удержанием набивного мяча за головой.	1 раз	«Спина прямая» «Шагаем с носка»	
	5. Ходьба приставными шагами правым боком, руки на пояс.	1 раз	«Руки зафиксированы» «Сохраняем равновесие»	
	6. Ходьба приставными шагами левым боком, руки на пояс.	1 раз	«Руки зафиксированы» «Спина прямая»	
2. Корректирующие упражнения	1. «Кошка» И.п. – упор на колени и ладони.	4-6 раз	«Хороший прогиб в спине»	

<p>для укрепления мышц спины</p>	<p>1-2 – прогнуться в пояснице, лопатки свести; 3-4 – округлить спину, грудь в себя.</p> <p>2. И.п. – упор стоя на коленях.</p> <p>1-2 – вытягиваем правую ногу назад, левую руку вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p>3. «Лодочка» И.п. – лежа на животе;</p> <p>1 – прогнуться; 2-7 – перекаты вперед-назад; 8 – и.п.</p> <p>4. И.п. - упор стоя на левом колене, правая нога в сторону на носок.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>«Макушкой тянемся вверх» «Полная амплитуда движений» «Нога натянута»</p> <p>«Локти прямые» «Хороший прогиб в спине»</p> <p>«Нога натянута» «Упор на ладони»</p>	<p>процессе взаимопроверки. <u>Коммуникативные:</u> определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p>
----------------------------------	--	--	--	--

	<p>1 - 7 - махи правой ногой в сторону; 8 - и.п.; 1 - 8 - то же в другую сторону.</p>			
<p>3. Подвижные игры</p>	<p>"Морская фигура" Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются – раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить</p>		<p>Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу.</p>	

	положение правильной осанки.			
III	Заключительная часть	5 мин.		
Рефлексия деятельности. Обобщить знания детей Подведение итогов. Выставление отметок.	1. Итак, ребята, какую тему мы сегодня с вами изучили? 2. Какую цель мы ставили перед собой? 3. Как влияет осанка на здоровье человека? 4. Выдать карточки с упражнениями для формирования и поддержания правильной осанки. (Приложение № 1)		Построение, задает вопросы, стимулирует активность детей наводящими вопросами. Помогает при самооценке, корректирует выставленные оценки, поясняет критерии оценивания.	<u>Личностные:</u> готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; <u>Регулятивные</u> оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Карточка

Упражнения для формирования и поддержания правильной осанки.

1. Ходьба обычная, на носках, пятках, удержание предмета на голове.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти.
Поменять положение рук и перекладывать небольшой предмет.
3. Стоя на коленях, повернуться и доставать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
4. Лежа на спине, делать движения как при вращении педалей на велосипеде.
5. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить

Заключение:

В 6 классе обучаются 4 учащихся. Из них 1 мальчик и 3 девочки. По уровню физической подготовки учащиеся практически не отличаются друг от друга. Все очень подвижны, эмоциональны. По медицинским показателям к основной группе отнесены 2 учащихся; к подготовительной группе 2 учащихся. У двух учащихся отмечен высокий уровень подготовки и развития физических качеств.

Данный урок опирается на то, что учащиеся уже владеют знаниями об осанке и физическими упражнениями, способствующими формированию осанки.

При планировании данного урока и подбора упражнений были учтены медицинские группы учащихся (основная, специальная). Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей учеников.

Список литературы:

1. Коммуникативные УУД https://studopedia.ru/17_85352_kommunikativnie-uud.html
2. Метапредметные результаты освоения ООП <https://studfile.net/preview/6147922/page:6/>
3. Особенности организации учебной деятельности на уровне основного общего образования <https://infourok.ru/rabota-po-teme-osobnosti-organizacii-uchebnoy-deyatelnost-na-urovne-osnovnogo-obschego-obrazovaniya-3120357.html>
4. Примеры заданий, направленных на формирование определённых УУД <https://infourok.ru/primeri-zadaniy-napravlenih-na-formirovanie-opredelyonnih-uud-3641297.html>