

Раздел программы: гимнастика

Тема урока: Осанка, развитие и укрепление мышечного корсета.

Цель:

1. Объяснить особенности правильной осанки, факторов формирующих осанку и видов нарушений;
2. Развить способности ориентации в пространстве и физические качества;
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: гимнастические палки, мат, набивной мяч, 2 магнитные, карточки с заданием, памятка на каждого ученика.

Ход урока:

Этап урока	Деятельность учителя	Дозировка	Индивидуальная работа
1.Оргмомент	Построение. Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно» - Здравствуйте, ребята!		Построение в одну шеренгу, выполнение команд
2. Пропедевтика	- какой день недели, какое сегодня число, месяц, время года, какой урок по счету, урок чего. -Какие правила ТБ вы должны соблюдать на уроке?		Ответы на вопросы
3. Введение в тему	- Встаньте правильно, спинку выпрямите, плечи на одном уровне, слегка отведите назад, живот втянуть, грудь немного выдвинете вперёд. - Как вы думаете, почему я попросила вас так встать, и о чём мы сегодня будем с вами говорить, и над чем работать? - Что нам помогает в формировании осанки?		Ответы на вопросы
4. Тема урока	- Сформулируйте тему урока Тема урока «Осанка, развитие и укрепление мышечного корсета» Какую цель мы должны перед собой поставить? -сегодня на уроке мы должны разобраться в особенностях правильной осанки, и выполнить комплекс упражнений для развития и укрепления мышечного корсета.		Ответы на вопросы
5. Выполнение ОРУ	-Класс на, «Напра-во!»; «в обход шагом - Марш!» Дистанция 1 шаг. Выполнение упражнения при передвижении по залу: - но носочках - но пяточках - боковые подскоки приставным шагом (левым, правым боком) - легкий бег - шагом Перестроение в 2 колонны. Комплекс упражнений с гимнастической палкой: И.П. – широкая стойка, палка за головой (на плечах) 1-поворот туловища направо, палку вверх 2-И.п. 3-поворот туловища налево	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 3 круга 1 круг 6 раз 8 раз	Подготовительная Следить за дыханием. Следить за правильной осанкой Следить за сохранением равновесия.

	4-и. п.; И. П.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка за головой (на плечах). 1- Наклон туловища вправо. 2- И.п. 3- Тоже влево. И. П.— стойка, ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок 2- И.п. 3- Тоже левой. 4- И.п. И.П.- о.с. ноги шире ширины плеч, палка вперёд. 1-наклон вниз касание левой ноги (касание носка ноги); 2-касание середины между ног; 3-то же наклон касание правой ноги; 4-и.п. И.П. —о.с. ноги на ширине плеч, прыжки на месте (ноги вместе - палка вниз, ноги врозь - палка вверх) И.П.- о.с. ноги шире ширины плеч, палка на полу, глубокий вдох руки вверх, выдох руки вниз) восстановление дыхания.	8 раз 8 раз 30 сек. 6 раз 3 раза	
6. Объяснение и показ учителем	Перестроение в 1 ширенгу. 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 и в этом нам помогает развитие и укрепление мышечного корсета. Поясничный отдел позвоночника поддерживается со всех сторон мышцами, в совокупности которые и составляют мышечный корсет позвоночника. Каждая мышца этого корсета выполняет свои определенные функции, но также все вместе они выполняют все движения и осуществляют контроль над поясничным отделом. Укрепление мышечного корсета необходимо каждому человеку, поскольку эта группа мышц обеспечивает правильное положение позвоночника и максимальную защиту внутренних органов. Нарушения осанки и многие болезни часто возникают на фоне ослабленного мышечного корсета. На уроках физкультуры мы делаем много упражнений на укрепление и развитие мышечного корсета, вы все их знаете, но важно еще эти упражнения выполнять правильно, а вот как их правильно выполнять мы сейчас с вами и разберем.		Подготовительная Учащиеся участвуют в диалоге, отвечают на вопросы, делятся своим жизненным опытом

7. Практическая работа	Перестроение в две колонны. Игра «Экзамен» (выполнение каждой командой по 1 заданию) Задания на карточках: 10 приседаний с набивным мячом за головой; Упражнение на шведской лесенке - вис на руках с подъемом согнутых ног 10 раз; Подъем туловища из положения, лёжа на спине, 10 раз; Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа, 10 раз.		Выполнение заданий по карточкам со страховкой.
8. Подведение итогов	Построение. Эстафета. -А теперь на столе разложены карточки 1 номера выбирают карточки со словами-характеристиками здорового человека 2 номера выбирают карточки не очень здорового. -Как вы думаете, можем ли сами сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать её? -Почему искривляется позвоночник? -Посмотрите внимательно, можете ли вы сказать про себя, что соблюдаете правила поддержания правильной осанки и считаете себя здоровым человеком? -Вы все большие молодцы, повторили достаточно упражнений для поддержания осанки, а теперь давайте вспомним что же необходимо делать , для поддержания осанки и для развития и укрепления мышечного корсета? -Вывод: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.		Ребята проверяют правильность работы команды противника, если нашли ошибку, исправляют и объясняют, почему они так считают, разбирают незнакомые слова
9. Оценка	- Что нового для себя вы узнали на уроке? - Понравился ли вам сегодняшний урок? Чем? - Что показалось трудным? - Сделайте три шага те, кому легко было сегодня на занятии; - два шага те, у кого были затруднения ; - Один шаг если было трудно. Сегодня все справились. Молодцы! Спасибо за урок.		Дети делают вывод, что нового они узнали на занятии, какую полезную информацию для себя возьмут. Выделить активных спортсменов. Задание на дом.
9. Домашнее задание	- Повторить упражнения для осанки на развитие и укрепление мышечного корсета		

10 приседаний с набивным мячом за головой
Упражнение на шведской лесенке - вис на руках с подъемом согнутых ног 10 раз
Подъем туловища из положения, лёжа на спине, 10 раз
Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа, 10 раз.

Эстафета

Красивый	Сутулый
Ловкий	Бледный
Стройный	Крепкий
Румяный	Выносливый
Толстый	Неуклюжий
Сильный	Подтянутый

Памятка: правила для поддержания правильной осанки.

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.

