Мастер - класс



**Тип урока:** Урок с образовательно-обучающей направленностью.

**Тема урока: «Опорно-двигательный аппарат – Осанка и плоскостопие»**

( *Программа:*В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы», Москва. «Просвещение». 2012г.)

**Цель:**Формирование интереса и инициативы на занятиях с помощью изучения новых упражнений для формирования правильной осанки.

**Педагогические задачи:**

1. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки с палками.
2. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами(самостоятельно и с помощью)
3. Укрепление мышц стоп ног.

**Критерии сформированности компонентов универсальных учебных действий.**

**Личностные универсальные учебные действия:**

1. Дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье
2. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в эстафете с мешочком на голове, проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении цели.

**Познавательные учебные действия:**

1.Формировать умения сохранять правильную осанку .

 2. Упражнять в выполнении ОРУ с мячами и палками

**Регулятивные учебные действия:** 1.Содействовать развитию мелкой моторики, координации движений, ловкости. 2.Прививать интерес к здоровому образу жизни. 3.Способствовать повышению общего функционального состояния организма. 4.Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

**Коммуникативные учебные действия:**1.Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности. 2.Стремление вести здоровый образ жизни

**Урок проводится на сцене**

**Инвентарь:** гимнастические палки, малые мячи

**План урок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Этапы урока | Частная задача этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| **вводно-подготовительная****часть урока** | 1. Организационный момент.
2. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока.

Всем известно: физкультура, Укрепляет тело, дух, Формирует вам фигуру – Говорю я это вслух. Выше прыгай со скакалкой! Смело прыгни чрез коня! Упражнения и с палкой Полюби ты для себя! И тогда твоя осанка Очарует просто всех! Ежедневно занимайся, И к тебе придет успех. | Мотивация деятельности учащихся | 30сек |  Перед началом урока предлагаю улыбнуться друг другу |
| Задает вопрос: « Что такое осанка?» « Что такое плоскостопие?»Как вы думаете, какая тема урока? Для того, что бы выпрямить осанку, что мы будем делать на уроке? Какая цель урока?Комплекс упражнений для устранения плоскостопия. | Активное участие в диалоге с преподавателем. |  | 1 мин2 мин |  |
| **О.Р.У. с гимнастическими** палкамиИ.п.- ст. ноги врозь, палка внизу.1-2 палка вверх, потянуться (вдох);3-4 палку вниз (выдох)И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной.1 – наклон вперед прогнувшись,2 – выпрямиться.И.п. – основная стойка, палка вверху.1 – наклон туловища влево,2 – И.п,3 – наклон вправо,4 – И.п.И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах).1 – поворот туловища налево;2 – вернуться в и.п.3 – то же вправо;4 – и.п.И.п. – стойка ноги вместе, палка вертикально впереди.1 – присед колени в стороны;2 – и.п.И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах).1 – наклон влево;2 – и.п.3 – тоже вправо;4 – и.п. И.п. – стойка в линию, левая впереди палка на полу между ногами, руки на поясе.1 – 2 прыжок смена положения ног.Наблюдение за качеством выполнения. Коррекция действий обучающихся. | Выполнение команд и распоряжений учителя для перестроения.Проведение комплексаО.Р.У. с гимнастическими палками * Упражнения на все группы мышц
 |  | 4 мин3 мин.1 мин |  |
| **Проверим правильная ли у вас осанка?**Эстафета:С мячом на голове дойти до доски прикрепить рисунок и обратнона носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок; на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприсядем передать эстафету следующему обучающемуся.Вопрос: «Если человек будет правильно питаться, пить таблетки, вылечит ли он сколиоз?»Как необходимо лечить сколиоз?Подводит итоги игры. Поощряет учащихся, сделавших упражнения правильно, за правильные рассуждения**Домашнее задание**Составить комплекс из изученных упражнений самостоятельно. Придумать своё упражнение для формирования правильной осанкиБлагодарность обучающихся за совместную деятельность | Получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности, взаимоконтроль; самооценкаАктивно участвуют в диалоге. Высказывают свое мнение. |