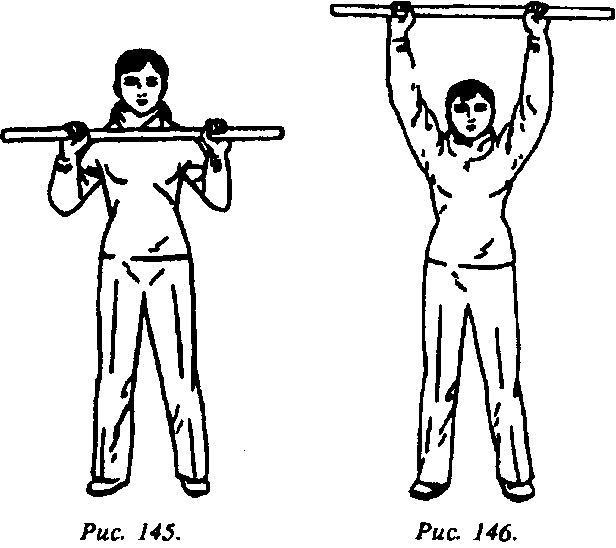
Мастер - класс



**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 мин  2 мин |  |
| **О.Р.У. с гимнастическими** палками  И.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 мин  3 мин.  1 мин |  |
| **Проверим правильная ли у вас осанка?**  Эстафета:  С мячом на голове дойти до доски прикрепить рисунок и обратно  на 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 осанки  Благодарность обучающихся за совместную деятельность | Получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности, взаимоконтроль; самооценка  Активно участвуют в диалоге. Высказывают свое мнение. |