Конспект урока по физической культуре

**Тема: "Профилактика плоскостопия" (для учащихся 5-6 классов)**

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Преподаватель: Плотников Н.В.

Задачи урока:

1. Сформировать интерес у учащихся к своему здоровью.

2. Разучить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

3. Воспитать культуру по сохранению здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Средства | Дозировка | Методические приёмы и указания |
| Подготовительная часть |  | 5 мин. |  |
| Организовать класс и внимание детей.  Научить школьников методике выполнения упражнений  Коррекция начальных форм плоскостопия. | Построение, сообщение задач урока. Рассказать о значении специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия и деформированных стоп. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника.  **Упражнения на листе.**  1.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- руки опущены, пальцы стоп подогнуты. Шаг на месте с подогнутыми пальцами.  Шаг на месте на наружном крае стоп.  Разогнуть пальцы ног и делать шаг на месте на пятках.  Шаг на месте на носках.  Обычный шаг на месте на полной ступне.  2.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- о.с., руки на пояс, носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх, вернуться в и.п.  3. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п.  4.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню, вернуться в и.п.  5.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) - "след в след". Подняться на носки, вернуться в и.п.  6.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- ноги врозь, носки повёрнуты вовнутрь. Попеременно поворачивая корпус вправо и влево ставить соответствующую стопу на наружный край.  7. Упражнение "червячок - гусеница". Стопы ног стоят на полу, пальцы подогнуты. Подгибая пальцы стоп ног, не отрываясь от пола, передвигать пятки ног вперёд на 6 - 8 счётов и также, передвигая пальцы, передвигать ноги назад. | 10 - 15 сек.  10 - 15 сек.  10 - 15 сек.  10 - 15 сек.  10 - 15 сек.  10-15 раз  10-15 раз  10 раз  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  10-12 раз | Обратить внимание на наличие формы - все должны быть босиком.  Темп медленный.  Дыхание свободное.               Темп средний.  Дыхание свободное. |
| Основная часть  Содействовать улучшению здоровья, способствовать освоению двигательных качеств. | **Упражнения в движении.**  1. Ходьба перекатом - с пятки на носок через всю ступню. Прокатным движением пройтись через всю подошву по центральной средней линии её до носка. Когда движение подошло к пальцам, их нужно развести, чтобы все пальцы коснулись пола всеми суставами фаланг подошвенной стороны.  2. Ходьба с приседанием. Шагнуть правой ногой вперёд, поставить ступню плашмя - на всю подошву одновременно. Приседать, равномерно распределяя тяжесть тела на все участки стопы.  3. Ходьба с крестным шагом: правая нога переносится в сторону за левую и наоборот.  4. Бег на носках на наружной части стопы.  5.Бег на наружной части стопы.  6. Ходьба по "косичкам" на носках в полуприседе.  7. Ходьба по канату, положенному на полу.  8. Ходьба по медицинболам, лежащим на полу.  9.Ходьба по скамейке, захватывая пальцами ног край скамейки.  **Упражнения с мячами.**  1. Прокатывание мяча: "пяточка - носочек";  2. Захватывать мяч подошвами;  3. "Накачивание шины" - давить передней частью стопы;  4. Ноги скрестно, мяч между ними, подниматься на носки;  5. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между коленями;  6. Круговые движения мячом по часовой стрелке и против часовой;  7. Ходьба на внешних сторонах стопы "по - медвежьи". | 5 минут  20 шагов   20 шагов.  20 шагов.  1 мин.  1 раз  1 раз  1 раз   1 раз    8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  10 раз  20 раз  2-4 раза  30 сек. | Движения плавные.  Сгибать и разгибать суставы медленно и только в переднезаднем направлении.  Сохранить перекрёстную координацию, сильнее в сторону отводить ногу, поднимая выше колени. Голову не опускать.  Ноги развёрнуты внутрь.  Подошвы стоп прижимать к мячу. Темп средний.  Каждой ногой.  Отталкиваться двумя ногами, приземляться мягко с носка на всю стопу. Стопы плотно прижаты. Носки ног закруглены внутрь, пятки разведены в стороны, спина прямая, руки свободно опущены. |
| Заключительная часть |  | 4 мин. |  |
| Положительно влияет на дыхательную систему, улучшает осанку, укрепляет мышцы ног.  Оказывает благотворительное действие на нервную систему. | **Заключительная часть урока.**  **Упражнения на восстановление.**  *"Птица в полёте".*  Исходное положение - встаньте прямо, ноги немного согнутые в коленях на расстоянии чуть больше ширины плеч. Руки свободно опустите вдоль туловища ладонями назад. Голову держите прямо. Представьте себя красивой птицей, легко и свободно парящей в синем безоблачном небе.  *Делая вдох,* соберите пальцы рук в щепоть и поднимите руки через стороны вверх. Сцепите руки над головой, ладони при этом повёрнуты вниз. Задержите дыхание на несколько секунд и посмотрите на сцеплённые пальцы рук. Расцепив пальцы рук, поверните ладони в стороны и на выдохе, медленно опуская руки вниз, присядьте, спину при этом держите прямо, обхватите колени руками и опустите голову.  *Выдох закончен.* Делая вдох, плавно выпрямитесь и повторите движения сначала. Широкие и мягкие, они напоминают взмахи крыльев летящей птицы.  **Построение.**  **Подведение итогов урока.** | 4 мин.        5-7 раз.      30 сек. | Ступни параллельно друг другу. |

1. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение.;  [Корона-Принт](http://rus.logobook.ru/prod_list.php?ftype=2&par1=10000318&name=%CA%EE%F0%EE%ED%E0-%CF%F0%E8%ED%F2&page=1), 2011 г., 128 с.
2. Плоскостопие у детей: Причины, профилактика и методы лечения  
   Год выпуска: 2009  
   Жанр: Обучающее видео, здоровье, гимнастика  
   Выпущено: Россия, SovaFilm  
   Продолжительность: 00:54:52  
   Режиссер: Игорь Пелинский  
   Язык: Русский  
   Ведущий: Владимир Нечаев, Ольга Чижевская, Владимир Фролов, Вячеслав Красников, Вадим Иванов (http://vse-torrent.net/13878-skachat-videokurs-ploskostopie-u-detey-prichiny-profilaktika-i-metody-lecheniya-2009-dvdrip.html)