**Конспект урока**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 2

**УМК:** Лях В.И, А.А Зданечич

**Тема урока:** Осанка – стройная спина.

**Цель:** Сформировать у детей осознанную мотивацию для формирования правильной осанки.

**Задачи:**

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретические | Практические |
| 1. Выработать у учащихся понятия «правильной осанки».  2.Познакомить учащихся с причинами возникновения возможных нарушений осанки. | Разучивание профилактических комплексов для формирования правильной осанки. |

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** Осознают необходимость формирования правильной осанки.

**Метапредметные:**

**Коммуникативные:** Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.

**Познавательные:** Умения анализировать, сравнивать, делать выводы.

**Регулятивные:** Ставят цели.

**Предметные:** Знают определения осанки, выполняют упражнения и формулируют правила для формирования правильной осанки.

**Тип урока:** урок открытия нового знания (ОНЗ).

**Метод и приемы обучения: Беседа, демонстрация, наглядный метод**

**Формы организации деятельности учащихся: Групповая, фронтальная.**

**Оборудование:** карточки, два стенда или магнитные доски, фотографии, гимнастические коврики, скакалки, маты, канат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Вид деятельности учителя** | **Вид деятельности обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| **Подготовительный) 10 мин**  Построение. (Команды: равняйсь, смирно, по порядку номеров  рассчитайсь, дежурный рапорт, вольно.) | Даёт команды | Построение в одну шеренгу. |  |
| - Ребята, посмотрите на наш стенд ( на стенде размещены фотографии с изображением детей с разным положением тела, сидя за партой, компьютером, фотографии учеников, несущих свои портфели( в руке, на спине), а также фотографии с искривленным и прямым позвоночником. | Организация детей, подведение к теме урока, с помощью беседы | Ученики анализируют фотографии, делают выводы | Делают обобщения и выводы (познав) |
| Что изображено на этих фотографиях?  -Определите тему нашего урока?  ( Предположения детей: спина, кривая спина, как сидеть)  -Тема нашего урока – «Осанка – стройная спина». | Организация детей, подведение к теме урока, с помощью беседы | Построение в одну шеренгу.  Постановка темы с помощью учителя |  |
| А какие цели мы поставим для себя на уроке? ( слова- помощники:  -узнать  - научиться  -применять  Цели для детей:  1 Узнать, что такое осанка.  2 Изучить упражнения для формирования правильной осанки.  3 Применять полученные знания в жизни | Помогает учащимся в постановки целей. | Учащиеся определяют цели урока. | Целеполагание. Самостоятельное формулирование познавательной цели (познават) |
| В одну шеренгу становись!  Равняйсь! Смирно!  - Встаньте прямо, живот втянуть, плечи развернуты .  Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.  При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед. | Демонстрация учителем правильной осанки | Выполнение команд учителя |  |
| Направо!  Дистанция два шага, в обход зала шагом марш!  Легким бегом, средний темп, 8 кругов  (Выполняю упражнения в беге) | Даёт команды | Выполняют упражнения в беге |  |
| **Основной) 25 мин**  -Посмотрите на эти две фотографии ( на стенде представлены две фотографии, человек с правильной осанкой и человек с нарушенной)  - Какую осанку вы хотели бы себе  (учащиеся указывают на фотографию человека с правильной осанкой)  - Что необходимо сделать, чтобы наша осанка была правильной?  (ответы учащихся)  - Чтобы наша осанка была правильной, необходимо выполнять специальные упражнения, и соблюдать определенные правила | Учитель задает вопросы учащимся | Ученики анализируют фотографии, делают выводы | Анализируют.  (познав) |
| Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц спины.  И.п. – стоя на четвереньках.  • Правую руку в сторону – вверх, посмотреть на руку – вдох. И.п. Выдох. Левой тоже самое.  • Махи ногой, касаясь пола грудью.  • Поднять правую руку вперёд, а левую ногу выпрямить назад и держать 8 сек. Менять.  • Руки за головой, наклоны к ноге, стоящей впереди, в стороне.  И.п. – лёжа на животе.  • Самовытяжение.  • Поднять голову, руки в стороны, плечи поднять над полом и держать до усталости.  • Поднять обе ноги и держать до усталости.  • Кисти к плечам. Голову, плечи, локти приподнимать.  • «Плавание» - не касаясь руками пола.  • Сгибание ног в коленях, подтягивать к ягодицам.  И.п. – лёжа на спине.  • Поочерёдное поднимание прямых ног невысоко над полом и удерживать.  • Руки в стороны. Скрестные движения руками и ногами.  • Руки под головой, «Велосипед».  • «Полумост» - приподнять таз над полом, удерживать. | Показ и объяснение учителем упражнений с разных исходных положений. Учитель следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки, помогает ученикам, у которых не получается. | Ребята выполняют упражнения на гимнастических ковриках, каждое упражнение выполняется 12-16 раз. | Оценивают правильность выполнения упражнений.(рег) |
| Построение. Можно просто попросить ребят встать в круг и внимательно послушать.  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. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить её недостатки очень трудно. Поэтому вам взрослые всё время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!». Неправильная осанка делает спину кривой и некрасивой. | Для беседы ребята встают свободно в круг, учитель организовывает диалог. | Учащиеся участвуют в диалоге, отвечают на вопросы, делятся своим жизненным опытом. | Учитывают разные мнения и обосновывают собственную позицию.(комм) |
| Перестроение.  Эстафеты.  Первая эстафета «Редакторы».  Одной команде необходимо оформить стенд на тему: «Как правильно следить за своей осанкой».  Второй: «Как неправильно».  -На столе разложены картинки с изображением людей, которые сидят, спят, стоят, переносят груз. Вам необходимо выбирать картинку для вашего стенда по очереди. Игра продолжается до тех пор, пока не закончатся картинки.  Вторая эстафета.  -А теперь на столе разложены карточки со словами-характеристиками здорового человека и не очень здорового. Слова-характеристики: Красивый  Сутулый Ловкий  Сильный  Бледный  Толстый  Крепкий  Неуклюжий Подтянутый Нескладный  Румяный  Статный  Стройный Выносливый Некрасивый.  Продолжаем оформлять свой стенд.  -Теперь проверим наши стенды.  -Посмотрите внимательно на эти стенды, можете ли вы сказать про себя, что соблюдаете правила поддержания правильной осанки и считаете себя здоровым человеком? | Организация детей, деление на 2 команды и объяснение правил игры.  В конце зала, на стене прикрепить две магнитные доски. Можно заменить доски двумя потолочными плитками, вместо магнитов иголочки.  Учитель просит оценить работу своей команды. Когда ошибки исправлены, предлагается ребятам ответить на вопрос. | Ученик должен быстро выбрать нужную карточку, добежать до своего стенда, прикрепить её и передать эстафету следующему участнику, самому встать в конец команды.  Ребята проверяют правильность оформления стенда команды противника, если нашли ошибку, исправляют и объясняют, почему они так считают. | Поиск и выделение необходимой информации;  (познав)  Формирование умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей.(комм)  Оценивают себя и сверстников  (регул) |
| **Заключительный) 10 мин**  На стене стенды, оформленные учащимися во время эстафеты.  -Расскажите что нового вы узнали сегодня, пусть каждый из вас подойдет к стенду возьмет карточку и объяснит, что нужно делать для формирования правильной осанки.  - Важна ли правильная осанка для здоровья человека?  -Вывод: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.  -Д.З. дифференцированное по желанию . Выполнить один из комплексов упражнений, разученных на уроке. | Подведение итога урока, оценивание, награждение победителей.  Учитель дает домашнее задание. | Дети делают вывод, что нового они узнали на уроке, какую полезную информацию для себя возьмут. | Формулируют правила (познават)  Делают выводы, подводят итоги  Рефлексия  (познав) |

**Схема самоанализа урока**

**1. Оборудование урока**

- Наглядные средства обучения

- Инвентарь подготовлен, учащиеся не участвовали в подготовке места занятий

- Инвентарь теме соответствует

**2. Содержание урока**

- Соответствует.

**-**Коммуникативные, личностные, регулятивные, познавательные.

- Было сформировано понятие осанки, разучены комплексы упражнений для формирования правильной осанки, продолжалась работа по формированию навыков работы в группе.

- Учащиеся узнали о важности осанки, разучили комплексы упражнений.

-

-Строят устное высказывание на заданную тему. Узнают о функционировании органов и систем организма.

-Соблюдались

-Способствовало

**3. Тип и структура урока**

**-** урок открытия нового знания (ОНЗ)

- Первый урок в системе уроков по данному разделу

-

-Этапы урока: Подготовительный, основной, заключительный. Все этапы урока соответствуют структуре урока открытия нового знания и подводят к поставленной цели.

-Все этапы урока связанны между собой и подводят к поставленной цели.

**4. Реализация принципов обучения.**

**Научность:** даются понятия осанка, первоначальные представления о физиологическом строении организма.

**Доступность**: материал представлен в доступной форме с помощью наводящих вопросов, вопросов организующих мыслительную деятельность, учитель демонстрирует выполнение упражнений.

Систематичность и последовательнось: урок является первым в системе уроков по данной теме.

Учитель формирует сознательное представление о связи правильной осанки и здоровья человека. Активность учащихся проявлялась в самостоятельном поиске решении поставленной задачи.

Во время урока происходило интеллектуальное и физическое развитие.

Учитель не давал готовые знания, а организовывал деятельность учащихся для самостоятельного поиска решения задач.

В конце урока учитель дает дифференцированное домашнее задание.

Для стимулирования мотивации к учению учитель применял игровые и соревновательные приемы обучения.

**5. Методы обучении:**

Применяемые методы соответствуют задачам урока.

Эвристическая беседа способствовала включению учащихся в процесс урока. Наглядный метод активизирует внимание учащихся и способствует мыслительной деятельности.

Самостоятельная работа учащихся прослеживалась во время эстафеты. Учащиеся самостоятельно отбирают необходимый материал, оцениваю и анализируют работу противоположной команды.

Во время урока учащиеся активно включались в работу, особенный интерес проявили на основном этапе, во время эстафеты и заключительном этапе при подведении итогов.

**Организация учебной работы на уроке:**

Накаждом этапе урока учитель задавал продуктивные вопросы, организовывал беседы, обращался к опыту учащихся, тем самым постановка задач была логически связаны с жизненным опытом учеников.

На уроке были использованы групповая форма работы и фронтальная.

На протяжении всего урока происходило чередование разных видов деятельности: двигательная, умственная.

Учитель контролировал выполнение учащимися комплекса упражнений, устранял недочеты и делал сопроводительные рекомендации индивидуально для каждого ученика. Также учащиеся выполняли самоконтроль и взаимоконтроль.

Учитель давал устные оценки учащимся, в корректной форме указывал на недочеты и помогал устранять недочеты.

В результате урока у учащихся формировалось умение само и взаимоконтроля. Во время выполнения подготовительных упражнений у учащихся формировалась выносливость, при выполнении упражнений на укрепление мышц спины –физическое развитие.

На каждом этапе учитель подводит учащихся к самостоятельным выводам, в конце урока проводит рефлексию.

7. **Система работы учителя.**

Время на уроке распределено в соответствии с этапама . Подготовительный этап-10 минут. Основной -25 минут. Заключительный -10 минут.Все этапы урока логически связаны между собой. Учитель четко дает задания, которые которые дают первоначальные представления о осанке человека.

Физическая нагрузка дается в соответствии с физической под