государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза

Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

**Разработка урока по физической культуре**

**«Формирование правильной осанки»**

**3 класс**

Карягина Марина Анатольевна,

учитель физической культуры

2020

г.о. Чапаевск

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение ………………………………………………………. | 3 |
| 2. Основная часть ……………………………………………….. | 3 |
| 3. Конспект урока ………………………………………………. | 5 |
| 4. Методические рекомендации по подготовке и проведению урока ……………………………………………………………….. | 15 |
| 5. Материально – техническое обеспечение ……………………. | 16 |
| 6. Список используемой литературы …………………………… | 16 |

**Введение**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки. Безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно- двигательного аппарата с тяжелыми последствиями.

Школьный возраст – это тот период онтогенеза, то есть, развития человека, когда уже явно проявляются различные виды осанок. По статистике среди детей школьного возраста от 40% до 95% случаев отмечены патологией осанки. Высокий уровень нарушений осанки говорит о недостаточном внимании, уделяемом процессу ее формирования в образовательных учреждениях и семье. Именно школа может стать местом профилактики нарушений осанки.

Данная методическая разработка урока физической культуры решает задачи формирования и коррекции осанки в младшем школьном возрасте. Представленный урок имеет образовательно – тренировочную направленность: учащиеся не только выполняют упражнения на формирование правильной осанки, но и получают теоретические знания, способствующие воспитанию сознательного и ответственного отношения детей к своему здоровью.

**Основная часть**

**Цель урока:** Создать условия для формирования представления о правильной осанке; формирования умения подбирать и выполнять упражнения для развития правильной осанки; организовать деятельность учащихся, способствующую развитию двигательных качеств.

**Формируемые УУД:**

**Предметные:** 1. Иметь представление о правильной и неправильной осанке, влиянии нарушений осанки на здоровье человека. 2. Знать причины нарушения осанки. 3. Знать о влиянии физических упражнений на укрепление мышц спины. 4. Научить подбирать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки и развития двигательных качеств в процессе круговой тренировки.

**Метапредметные:**

Регулятивные: 1. Принимать и сохранять цели учебной деятельности. 2. Осуществлять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности. 3. Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. 4. Определять наиболее эффективные пути достижения результата.

Познавательные: 1. Устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем и развитием человека. 2. Различать виды физических упражнений. 3. Классифицировать, обобщать, сравнивать явления, предметы, факты по определенным признакам.

Коммуникативные: 1. Строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познавательной деятельности. 2. Координировать взаимодействие со всеми участниками учебной и познавательной деятельности. 3. Понимать и принимать действия одноклассников в различных видах деятельности.

**Личностные:** 1. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. 2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. 3. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

**Тип урока:** урок образовательно – тренировочной направленности; «открытия нового знания».

**Технологии на уроке:**

- системно – деятельностный подход: формирование УУД через активное сотрудничество и участие в учебном процессе;

**-** проблемного обучения: усвоение учебного материала через самостоятельную поисковую деятельность;

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении; чередование разнонаправленных по воздействию на мышечные группы физических упражнений;

- личностно – ориентированный подход: формирование знаний в области физической культуры, формирование двигательной подготовленности;

- ИКТ: использование мультимедийной презентации

**Форма организации:** фронтальная, групповая

**Методы и приемы для формирования УУД:**

Словесный метод: подводящий диалог, проблемный диалог, распоряжения, команды

Наглядный метод: опосредованная наглядность (презентация, карточки)

Практический метод: круговой тренировки

Прием «Яркое пятно», проблемный вопрос

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, цветные фишки, гимнастические коврики, мячи, гимнастические палки, скакалки

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Содержание** | **Дозиров**  **ка** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **Формируе-мые УУД** |
| **Вводно – подготовительная часть, 20 мин** | | | | | |
| **Органи-зацион-ный момент.**  **Самооп-ределе-ние к деятель-ности** | Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка готовности к уроку: «Здравствуйте, ребята! Посмотрите друг на друга: все готовы к уроку, у всех форма соответствует занятию физкультуры?»  Выполнение команд «Равняйсь, смирно!» Разделение на 4 отделения. Перестроение отделениями перед экраном.  «Первое отделение к синей фишке, 2-е отделение – к зеленой фишке, 3-е отделение – к желтой фишке, 4-е отделение – к красной фишке шагом марш! Дистанция – вытянутые вперед руки». | 2 мин | Организует построение, проверяет готовность к уроку.  Создает эмоциональный настрой к изучению материала, мотивирует на дальнейшее обучение.  Четко подает команды, добивается согласованного правильного выполнения команд. | Демонстрируют умение занимать свое место в строю, готовность к уроку.  Выполняют действия в соответствии с командами.  Выстраиваются отделениями в 4 колонны лицом к экрану.  Эмоционально настраиваются на дальнейшую деятельность на уроке. | Регулятивные: осуществлять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности.  Коммуникативные: строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познаватель-ной деятельности.  Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| **Форму-лирова-ние темы урока** | Используется прием «Яркое пятно».  «Ребята, посмотрите на слайд (слайд №1). Среди представленных фигур человека, что вы заметили?  Что отличает эту фигуру от других?  Как вы думаете, какой теме посвящен сегодняшний урок? | 1 мин | Актуализирует знания учащихся при помощи наводящих вопросов и совместно с детьми определяет тему урока. | «Одна фигура человека выделена цветом».  «Эта фигура имеет правильную осанку, а остальные -неправильную».  «Осанке» | Познавательные: классифици-ровать, обобщать, сравнивать явления, предметы, факты по определенным признакам  Коммуникативные: координирова-ть взаимодей-ствие со всеми участниками учебной и познаватель-ной деятель-ности. |
| **Актуализация знаний и целепо-лагание**  **Цель:** осозна-ние смысла учебной задачи, ее значимости, внутрен-няя мотива-ция на активную деятель-ностную позицию | «Ребята, вспомните, что такое осанка?  Какие виды осанки вы знаете, как выглядит человек с правильной и неправильной осанкой?» (слайд 2, 3)  «Что бы вы хотели еще узнать об осанке?»  «Давайте вместе сформулируем задачи урока: | 3-4 мин | Задает вопросы, выслушивает ответы детей. При необходимости задает наводящие вопросы. Демонстрирует презентацию.  Помогает детям при формулировке задач урока. | Отвечают на вопросы.  Смотрят презентацию, осмысливают увиденную информацию, соотносят ее с имеющимися знаниями и опытом и отвечают на вопросы.  Совместно с учителем формулируют задачи урока.  «Осанка – это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или двигается. Осанка бывает правильная и неправильная. У человека с правильной осанкой голова прямо, плечи расправлены и опущены вниз, живот втянут. При неправильной осанке голова выдвинута вперед, спина сутулая, плечи опущены вперед, живот выпячен».  «Как осанка влияет на здоровье, что является причиной неправильной осанки, как исправить неправильную осанку?».  1 Выяснить как осанка влияет на здоровье. 2 Узнать причины нарушения осанки. 3 Определить средства формирования осанки и коррекции нарушений осанки». | Регулятивные: использовать имеющийся опыт и знания; принимать и сохранять цели учебной деятельности; осуществлять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.  Личностные:  готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;  осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми |
| **Откры-тие новых знаний**  **Цели**: выявле-ние обучаю-щимися новых знаний, развитие умения находить ответы на проблем-ные вопросы, подведе-ние детей к самостоятельному выводу способа действия с информа-цией | **Слайд** 4: «Посмотрите на слайд и назовите причины, которые приводят к нарушению осанки?»  **Слайд 5: «**Посмотрите к каким серьезным искривлениям позвоночника приводят названные причины. Как вы думаете, что происходит с внутренними органами при таких искривлениях позвоночника?»  «Ребята, за счет чего позвоночник удерживается в вертикальном положении?  **«**Что нужно делать, чтобы позвоночник не искривлялся и осанка оставалась правильной?  «Кто догадался, что еще мы будем делать на уроке?  Правильно. Это будет основная задача урока».  **Слайд 6:** «Посмотрите на слайд и найдите картинки, на которых показаны упражнения для укрепления мышц спины».  «Сегодня мы выполним эти упражнения в процессе круговой тренировки. Начнем с разминки». | 3 мин | Демонстрирует презентацию, задает вопросы, создает условия для открытия новых знаний. | Смотрят презентацию, выдвигают гипотезы, обсуждают варианты ответов, открывают новые знания об осанке.  «Подобранная не по росту мебель, неправильное положения туловища сидя, сон на большой подушке и слишком мягком матраце, ношение тяжелого портфеля в одной руке».  «Внутренние органы смещаются, сдавливаются, в них нарушается кровообращение и возникают болезни»  «Позвоночник удерживается в вертикальном положении за счет мышц, которые его окружают».  «Укреплять мышцы спины при помощи физических упражнений».  «Учиться подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и коррекции нарушений осанки».  Ученики выбирают и называют упражнения. | Регулятивные**:** формировать умение проявлять вниматель-ность и дисциплини-рованность; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Познаватель-ные:устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем и развитием человека; различать виды физических упражнений; классифици-ровать, обобщать, сравнивать явления, предметы, факты по определен-ным признакам.  Коммуникативные**:** уметь контролиро-вать и оценивать свои действия. |
| **Применение новых знаний**  **Цель:** освоение способа действия с получен-ными знаниями в практической деятель-ности | Перестроение в одну колонну.  Ходьба на носках, руки вверх;  Ходьба на пятках, руки за спину;  Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс.  Беговая разминка.  Перестроение в 4 колонны.  ОРУ на осанку со сложенной вчетверо скакалкой:  1. И.п.- о.с., скакалка внизу  1- встать на носки, скакалка вверх;  2- перекат на пятки, скакалка за голову;  3- №1; 4- И.п.  2. И.п.-ст. ноги врозь, скакалка внизу  1- поворот вправо, скакалку вперед  2- И.П.  3. И.п.- ст.ноги врозь, скакалка за головой  1-наклон вправо, 2-И.п. 3,4- то же влево  4. И.п.- ст.ноги врозь, скакалка внизу  1-скакалка вверх, правой ногой мах назад; 2- И.п. 3,4- то же левой ногой  5. И.п. – ст.ноги врозь, скакалка внизу  1- переступить через скакалку правой ногой; 2- то же левой ногой; 3-переступить скакалку правой ногой назад; 4- то же левой ногой  6. И.п. – присед, скакалка внизу на полу  Крутить скакалку по полу под собой и прыгать через нее в приседе | 10 мин  4 раза  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза  10 сек каж-дой ру-кой | Организует перестроение, выполнение упражнений в движении и ОРУ на месте со скакалкой.  Дает методические указания. | Выполняют разнообразные упражнения в строю, ОРУ со скакалкой. Следят за правильной осанкой во время выполнения упражнений. | Познаватель-ные: формировать знания о значении разминки, многообразии физических упражнений;  умение технически правильно выполнять двигательные действия;  классифици-ровать, обобщать, сравнивать явления, предметы, факты по определен-ным признакам  Коммуникативные: координи-ровать взаимодей-ствие со всеми участниками учебной и познаватель-ной деятельности. |
| **Основная часть, 15 мин** | | | | | |
| Круговая тренировка | Построение в шеренгу.  «Ребята, сейчас мы будем выполнять выбранные вами упражнения на формирование правильной осанки по системе круговой тренировки. Напомню правила этой системы: разобьемся на группы по 2-3 человека. Каждая группа выполнит 8 упражнений по очереди, передвигаясь от станции к станции. Время выполнения упражнения – 1 минута. Упражнения можно выполнять с отдыхом. Каждая группа сейчас получит картинку с указанием упражнения, которое вы будете выполнять. По окончании выполнения упражнения картинку оставить на станции. Начинать и заканчивать выполнение упражнения нужно по свистку. Переходить к следующей станции по команде».  Распределение учащихся на группы. Каждая группа получает картинку. Картинка показывается всему классу и называется упражнение.  «1 станция – упражнение «планка» на предплечьях. Можно выполнять с отдыхом.  2 станция – «лодочка» из положения лежа на животе. Выполнять на 4 счета: 1- подняться, руки вниз, 2-3- держать положение наверху, 4- и.п.  3 станция - ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс через кирпичики.  4 станция - подъем ног с мячом из положения лежа на спине. Стараться поднять прямые ноги, но можно поднимать согнутые в коленях ноги.  5 – отжимания (выполнять подходами по 6-8 раз)  6 – перекаты из положения группировки сидя.  7 – ползание по скамейке на животе. Выполнять по одному человеку на скамейке.  8 – наклоны вперед из положения сидя, с гимнастической палкой. Во время наклона смотреть вперед.  По окончании круговой тренировки учащиеся убирают оборудование со станции. | 10 мин  1 минута на каж-дой стан-ции | Распределяет на группы, показывает картинку и называет упражнение, указывает расположение станции, дает методические указания.  Дает команды для начала и окончания выполнения упражнений. Следит за правильным выполнением упражнений, дает методические указания. | Слушают, четко следуют указаниям учителя, выполняют организационные команды. В процессе выполнения упражнений осуществляют само и взаимоконтроль за техникой выполнения упражнений. Следят за своим самочувствием. Бережно относятся к оборудованию и инвентарю. | Познаватель-ные: формировать представление о многообразии физических упражнений, об их влиянии на здоровье человека; формировать умение технически правильно выполнять упражнения.  Коммуникативные: строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познаватель-ной деятельности; координи-ровать взаимо-действие со всеми участниками учебной и познаватель-ной деятельности; понимать и принимать действия одноклассни-ков в различных видах деятельности.  Регулятивные: принимать и сохранять цели учебной деятельности; осуществлять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; определять наиболее эффективные пути достижения результата. |
| **Подвиж-ная игра малой интенси-вности**  **«Совуш-ка»** | Построение в одну шеренгу.  Правила игры: Из числа детей выбирается водящий- «Совушка». Остальные дети – «мыши». По команде «День» - Совушка спит в своем гнезде. Игроки бегают по залу. По команде «Ночь» игроки должны встать в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, руки в стороны. Совушка вылетает из гнезда ловить мышей. В гнездо Совушка забирает тех, кто плохо сохраняет равновесие, не сохраняет правильную осанку.  Пойманные игроки находятся в гнезде совушки 1 игру. Водящего менять через 2 игры. Выбирать водящим ребенка, который выполняет задание лучше других.  По завершению игры выделить ни разу не пойманных детей. | 5 мин | Организует построение, объяснение правил игры. Следит за выполнением правил, сменой ведущих. Поощряет лучших игроков, комментирует критерии поощрения. | Слушают объяснение, принимают правила игры, следуют им в процессе игры. Наблюдают, анализируют деятельность свою и одноклассников, дают оценку деятельности. | Личностные:  готовность и способность к саморазвитию и самообразова-нию на основе мотивации к обучению и познанию;  осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; |
| **Заключительная часть, 5 мин** | | | | | |
| Рефлек-сия деятель-ности  **Цели**:  соотнесе-ние постав-ленных задач с достиг-нутым результа-том, фиксация нового знания, постановка дальней-ших целей | Построение в круг.  «Ребята, какой теме был посвящен сегодняшний урок?  Давайте вспомним, почему важно постоянно следить за осанкой?  Какую основную задачу мы ставили перед собой?  Эта задача была решена?  А теперь я попрошу вас оценить свою деятельность на уроке: встаньте к желтой фишке те, кто научился подбирать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Встаньте к синей фишке те, кто не научился подбирать, но научился выполнять эти упражнения; к красной фишке встаньте те, кто не научился выбирать и выполнять упражнения на формирование осанки».  При необходимости скорректировать выставленные оценки с пояснением.  «Сегодня мы проделали большую работу на уроке. Теперь вы знаете, почему необходимо следить за своей осанкой и будете это делать во время различной деятельности. Урок закончен!» | 5 мин | Организует построение, задает вопросы, стимулирует активность детей наводящими вопросами.  Помогает при самооценива-нии, корректирует выставленные оценки, поясняет критерии оценивания. | Дети строятся в круг для рефлексии. Отвечают на вопросы: «Тема сегодняшнего урока – осанка. Нужно постоянно следить за осанкой потому, что несоблюдение осанки может привести к искривлениям позвоночника, нарушениям в работе внутренних органов и проблемам со здоровьем.  Основная задача урока – научиться подбирать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки».  Слушают, принимают критерии самооценивания.  Выполняют самоанализ и самооценивание собственной деятельности. | Личностные:  готовность и способность к саморазвитию и самообразова-нию на основе мотивации к обучению и познанию;  осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми;  Регулятивные  оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата. |

**Методические рекомендации по подготовке и проведению урока**

При подготовке к уроку следует тщательно продумать размещение оборудования и инвентаря, используемого на уроке, а так же мультимедийного оборудования. Целесообразно часть оборудования (маты, гимнастические коврики, скамейку) разместить еще до начала урока на одной половине зала, но так, чтобы они не мешали при проведении разминки. На другой половине зала поместить оборудование для просмотра презентации.

Для удобства просмотра презентации во вводно — подготовительной части урока организовать перестроение детей в 4 колонны перед экраном с соблюдением дистанции на вытянутые руки.

В основной части урока, на этапе освоения двигательного действия, используется круговой метод. Подобранные упражнения на формирование осанки выполняются по кругу из 8 станций. Количество станций (упражнений) подобрано в зависимости от количества учащихся в классе: 2-3 человека на одной станции.

Чередование упражнений осуществляется таким образом, что бы не было повторного воздействия на одну группу мышц: на первой станции упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса, на 2-й станции – на мышцы спины, на 3 станции – ходьба с соблюдением осанки и т.д.

Нахождение на каждой станции ограничивается одной минутой, в течение которой выполняется упражнение. При этом сложные упражнения (планка, подъем ног с мячом, отжимания) можно выполнять подходами в чередовании с отдыхом в течение 10 секунд.

Детям с ослабленным состоянием здоровья, имеющим специальную медицинскую группу, имеющим низкий уровень двигательной подготовленности упражнения «отжимания» и «планка» можно делать в легком варианте: из положения упор лежа на коленях. Упражнение «подъем ног с мячом» выполнять без мяча и поднимать не прямые ноги, а согнутые в коленях.

На станциях №1, 2, 4, 5, 6 и 8 упражнения выполняются фронтально. На станциях №3 и №7 — поточным методом.

Необходимо требовать, чтобы после каждого упражнения учащиеся аккуратно складывали инвентарь на станции.

Учитель в процессе выполнения упражнений постоянно делает акцент на соблюдение правильной осанки.

Постоянного контроля требуют такие упражнения, как планка и отжимания. Учитель помогает детям сохранять правильное положение туловища при выполнении этих упражнений.

На станциях №3 - ходьба через кирпичики и №7 - ползание по скамейке следить, чтобы учащиеся выполняли упражнения по одному.

Освобожденные от занятий физкультурой по состоянию здоровья учащиеся в течение урока помогают размещать и убирать инвентарь, принимают участие во вводно – подготовительной и заключительной частях урока.

В процессе игры «Совушка» постоянно обращать внимание на детей, которые сохраняют положение равновесия и правильную осанку.

**Материально – техническое обеспечение:** медиапроектор, экран, презентация, карточки

**Список использованной литературы**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений – М., Просвещение, 2019

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2020

**Интернет – ресурсы:**

https://multiurok.ru/files/innovatsionnyie-tiekhnologhii-sovriemiennogho-urok. html

https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnologii-sovremennogo-uroka-3454004.html

http://www.soln3.edu.27.ru/files/uploads/2017

http://shekino34.reg-school.ru/download/79486

https://pedsovet.su/fgos/6368\_typy\_i\_vidy\_urokov\_po\_fgos

https://infourok.ru/tipi-urokov-fizicheskoy-kulturi-po-fgos-2440957.html

https://pedsovet.su/fgos/6402\_technologicheskaya\_karta\_uroka\_obrasez

http://eor.pushkininstitute.ru/images/showcase/