

## Конспект урока физической культуры

**Учитель:** Кузьмина Елена Михайловна

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 1 класс

**Тема урока:**

«Виды двигательных действий (ОРУ, эстафеты, подвижная игра), направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата(ОДА)»

**Цель урока:**

1. Способствовать формированию представлений о важности применения упражнений на укрепление мышц спины и свода стопы.
2. Создать условия для развития суставно-связочного аппарата, двигательных умений и физических качеств.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты):

- 1 Разучить технику выполнения упражнений для профилактики нарушений ОДА.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

- 1.Способствовать формированию умения общаться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности (коммуникативное УУД).
2. Ознакомить ребят с понятием осанка, правильная осанка и плоскостопие (познавательное УУД).
3. Научить оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения (регулятивное УУД)

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1. Развивать мотивацию к учебной деятельности (личностное УУД).
2. Формировать основные морально-этические нормы (дисциплина, взаимоуважение) (личностное, коммуникативное УУД).

**Тип урока:** Урок изучение и первичное закрепление нового материала.

**Инвентарь:** Гимнастические коврики, скакалки 2 шт., кубики с буквами 14 шт., мешочки с песком, мячи волейбольные 2 шт., свисток.

**Формируемые УУД**

**Предметный:**

- Осваивать технику физических упражнений для профилактики нарушений ОДА
- Умение распознавать и называть двигательное действие

**Метапредметные:**

### Познавательные:

- Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.

### Коммуникативные:

- Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений (эстафет) на укрепление мышц спины и свода стопы .

- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

- Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.

- Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме

- Умение организовывать коллективную совместную деятельность.

- Умение работать в команде.

### Регулятивные:

- Постановка учебной цели занятия.

- Умение правильно выполнять двигательное действие

- Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений.

- Применять полученные знания в организации и проведения свободной деятельности.

- Умение проявлять дисциплинированность.

- Дать самооценку собственной деятельности.

### Личностные:

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.


- Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения нарушений осанки и плоскостопия.

- Осознанное понимание чувств партнера, сопереживание ему, выраженное в оказании помощи и моральная поддержка товарищей.

**Технологическая карта урока по физической культуре в 1 классе**  
**«Виды двигательных действий (ОРУ, эстафеты, подвижная игра), направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата(ОДА)»**

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1.Подготовительный этап (7мин.)	<p>1.Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.</p> <p>Беседа об осанке, правильной осанке и плоскостопии и практическое задание - определить на какой из иллюстраций правильное положение тела и неправильное, нормальная стопа и плоскостопие.</p> <p>Создание коллажа. Учащиеся приклеивают свои иллюстрации на лист ватмана, на котором написано «правильная осанка и стопа» и «не правильная осанка и стопа».</p> <p>2. Строевые упражнения: повороты направо, налево.</p>	<p>Организация обучающихся на урок. Спрашивает о самочувствии учащихся, о готовности к уроку.</p> <p>Организует беседу с учащимися на тему правильная осанка и здоровые стопы.</p> <p>Проводит игру на знания и умения различать правильную осанку и положение тела от неправильной и нормальную стопу от плоскостопия.</p> <p>Оказывает помощь в создании</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Определяют тему и цели урока, пытаются самостоятельно их сформулировать.</p> <p>Активно участвуют в диалоге с учителем (отвечают на вопросы, находят правильные ответы на задания)</p> <p>Аргументировано отвечают на вопросы, рассуждают, высказывают собственное мнение.</p> <p>Выполняют строевые</p>	<p>Постановка учебной цели занятия (Р)</p> <p>Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения сколиоза и плоскостопия (Л).</p> <p>Умение правильно выполнять двигательное</p>

	<p>3. Ходьба(профилактика нарушений осанки и свода стопы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на носках, руки в стороны;</li> <li>-на пятках, руки за голову, локти развели в стороны;</li> <li>- ходьба по канату;</li> </ul> <p>4.Бег (шаг для детей с нарушениями передвижения) равномерный, гладкий бег.</p> <p>5.Ходьба на восстановление дыхания. 1. И.П. руки вверх – вдох, 2. И.П. руки вниз – выдох</p>	<p>коллажа.</p> <p>Следит за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Соблюдает интервал.</p> <p>Закрепляет знания по двигательным действиям.</p> <p>Организует беседу после выполнения упражнений: зачем мы с вами выполняли упражнения?</p>	<p>упражнения, ходьбу (бег) по залу по заданию учителя, ходьбу на восстановление дыхания.</p>	<p>действие(Р)</p> <p>Умение организовать собственную деятельность (Р).</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие (Пр)</p>
<p>2.Актуализация знаний.</p> <p>Подготовка учащихся к работе на основном этапе (10 мин.)</p>	<p>Расчет на «первый-второй» и расстановка в шахматном порядке для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p>1.И.П. – стойка, руки на пояс 1-поворот головы вправо 2-поворот головы влево 3-наклон головы вперед 4-наклон головы назад (4-6 раз).</p> <p>2.И.П. – основная стойка, руки в стороны на 4 - круговые движения вперед, на 4 -круговые движения назад. (4-6 раз)-</p>	<p>Организует расчет и расстановку в шахматном порядке.</p> <p>Показывает двигательные действия, Закрепляет знания по двигательным</p>	<p>Показывают нужные положения и выполняют комплекс упражнений, соблюдая правила.</p> <p>Оценивают выполнение заданного положения, комплекса упражнений,</p>	<p>Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л). оценку двигательным действиям. Умение технически правильно выполнять двигательное</p>

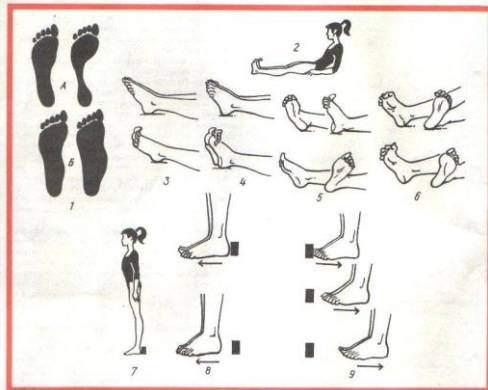
	<p>3.И.П.— основная стойка, руки перед грудью. 1 – с напряжением, рывками руки разводятся в стороны, 2 -поднимаются вверх, 3 - опускаются. 4 – И.п. 4-6 раз.</p> <p>4.И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-правую ногу вперед вверх к локтю левой руки 2-И.П. 3-левую ногу вперед вверх к локтю правой руки 4-И.П. (упражнение «перекрестные шаги» из комплекса нейрогимнастики).</p>  <p>5.И.П.: – стоя, руки свободно вдоль тела, ноги вместе. «Гусеница» вперед. Сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед (без толчка). «Гусеница» назад. Подтянув пальцы к себе и изогнув стопу, слегка наклониться вперед и</p>	<p>действиям и исходным положениям. Соотносит задания учителя с двигательными действиями обучающегося(для детей с нарушениями ОДА)</p> <p>Соблюдает интервал.</p>	<p>соблюдения правил. Отвечают на поставленные учителем вопросы.</p>	<p>действие (Р). Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л). Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений (Р)</p> <p>Умение организовать собственную деятельность (Р)</p> <p>Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (Поз)</p>
--	--	---	--	---

перенести вес тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвинуться назад. Это упражнение более сложное, чем предыдущее. 4-6 раз.

Гусеница

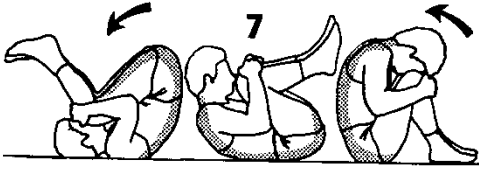


6. И.П.: сидя, руки в упоре сзади. 1 - Вытянуть стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы держать на сгибе 6 – 8 сек., затем распрямить пальцы, разведя их в стороны.

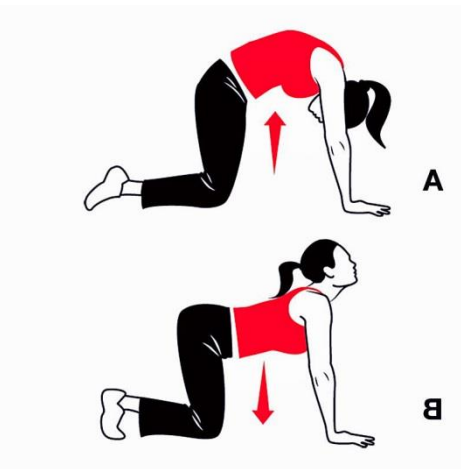


7.И.П.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперед, назад. 10 раз.

При выполнении упражнений сидя следует вытянуть ноги и опереться пятками о пол. Это упражнение важно для профилактики деформации поперечного свода.



8.И.П.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошка добрая» — прогнуть спину, голову приподнять. 10 раз.



9.И.П. – основная стойка, 1 – руки вверх через стороны – вдох; 2- руки вниз через стороны – выдох 6-8 раз.

Организует беседу после выполнения упражнений: Что помогает ученику выполнять упражнение правильно? (старание, внимательное повторение упражнения за учителем)

Создает ситуацию эмоциональной разрядки.

3 Основной этап

Эстафеты:  
1.«Ходим в шляпах» -

Расставляет учащихся по

Выполняют упражнения

Осознанное понимание чувств партнера,

<p>(15мин).</p>	<p>положить на голову легкий груз — «шляпу»(мешочек). Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки в стороны. Пройти до конуса и обратно. Передать «шляпу»(мешочек) следующему участнику и встать за последним участником.</p> <p>2. «С мячом» - команда становится в колонну по-одному, первый участник по команде передает мяч поверху прямыми руками назад, второй принимает мяч и передает следующему и так до последнего участника, последний принимает мяч, перебегает и становится первым, игра продолжается, пока первый участник не вернется на место.</p> <p>3. «Канатоходцы» - ученики по команде, передвигаются по скакалке, руки в стороны - туда и обратно, передают эстафету следующему участнику.</p> <p>4. «Строители» - участники по очереди добегают до коврика, на котором лежат кубики, садятся на коврик, упор руками сзади, берут ступнями по одному кубику и строят башню. Возвращаются и передают эстафету, 3 кубика.</p>	<p>командам. Создает ситуацию эмоциональной разрядки. Дает организационно – методические указания. Осуществляет контроль за положением тела во время выполнения эстафетных упражнений.</p> <p>Подбадривает учащихся. После каждой эстафеты отмечает команду победителя, наклеивает на магнитную доску «лайк»</p> <p>На протяжении всего урока учитель контролирует самочувствие учащихся</p>	<p>поточным методом (для детей с нарушением ОДА с помощью учителя или сопровождающего). Выбирают индивидуальный темп ходьбы, стараются правильно выполнять задание учителя, сохранять правильную осанку.</p> <p>Стараются контролировать осанку Выполняют упражнения для укрепления стопы</p>	<p>сопереживание ему, выраженное в оказании помощи и поддержки при выполнении упражнений (Л) Умение проявлять дисциплинированность(Л) Умение работать в команде (К)</p>
-----------------	---	--	---	---



<p>4. Первичная проверка понимания изученного и закрепление (4 мин.)</p>	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» дети выполняют плавные движения под музыку на слова учителя: «Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три - морская фигура на месте - замри». После команды «Замри», ученики становятся неподвижно, сохраняя положения правильной осанки, при этом фигура должна быть творчески продуманной.</p>	<p>Проводит игру на профилактику нарушений Коррекция выполнения упражнений на осанку</p>	<p>Выполняют упражнение на осанку под музыку, стараются придумать интересную позу с сохранением правильной осанки.</p>	<p>Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры на осанку (К). Умение выполнять упражнения по укреплению мышц спины (Р) Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений (Р)</p>
<p>5. Заключительный этап (4 мин)</p>	<p>1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Рефлексия. Раздает детям индикаторы настроения и спрашивает, полезным ли был урок.</p>	<p>Отмечает отличившихся ребят. Вручает детям чек – листы «Мои привычки здоровья» и говорит напутственные слова.</p>	<p>Самооценка результатов выполнения  Учатся правильно оценивать своё самочувствие.</p>	<p>Дать самооценку собственной деятельности (Л)  Применять полученные знания в организации проведения досуга и режима дня. (Р)</p>

## Список литературных источников

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/Науч. ред. Г.А. Халемский. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001. - 64 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. - М.:АРКТИ, 2006. - 104 с. - (Развитие и воспитание)
3. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера. 2009. - 240 с. (Синяя птица)
4. Назаренко Л.Д. оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 240 с. - (Б-ка учителя физической культуры)
5. Правдов М.А. Уроки физической культуры. 1-4. - М.: ИЛЕКСА, 2009. - 160 с., ил. (Развивающее коррекционное обучение. Начальная школа)
6. Сраковская В Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. - 2-у изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1987. - 240 с, ил.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Л.П. Фатеева; худож. М.В. Душин, В.Н. Куров. - Ярославль: академия развития, 2006. - 224 с., ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение)
8. <http://lechfk.narod.ru/osanka.html> - ЛФК нарушений осанки