**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №5**

 **ОСАНКА - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ**

**(Урок в 10 классе, девушки)**

Подготовила: **Шевлюга Татьяна Николаевна,**

учитель физической культуры

**г. Нелидово,**

**Тверская область**

**Цель урока:** *расширение знаний обучающихся на основе практики и теории;*

 *воспитание потребности в формировании правильной осанки.*

**Задачи урока:**

*- научить обучающихся определять верную осанку;*

*- разучить комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, на формирование правильной осанки;*

*- прививать обучающимся необходимость ежедневной заботы о своём здоровье.*

**Формы работы обучающихся:** *коллективная, индивидуальная, групповая.*

**Используемые методы на уроке:**

Словесные  *(аутотренинг, пояснение, инструктаж);*

Наглядные  *(просмотр видеоролика, презентаций с музыкальным сопровождением);*

Поисковые *(сбор материала для создания презентаций, проведение и защита результатов практической работы, анализ табличных данных и материалов Интернета).*

**Метод проектов –** создание презентаций.

Контроль и взаимопроверка *(при проверке результатов практической работы).*

**Активные формы обучения:**

* *самостоятельный поиск необходимой информации;*
* *метод проектов (самостоятельное создание презентаций, буклетов);*
* *работа с разными источниками информации (учебник, доп. литература, таблицы, данные Интернета);*
* *проблемное обучение (самостоятельное определение темы урока, демонстрация поз оздоровительных систем; выводы по результатам практической работы).*

***ПЛАН УРОКА***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока*** | ***Деятельность учителя*** | ***Деятельность обучающихся***  | ***Время этапа*** |
| ***1. Вводная часть***  | Звучит музыка. На экране танцевальная заставка. Девушки 10 класса исполняют танец. - Красивые девушки?- А чем они красивы?- А все ли мы так грациозны?Ребята, сегодня у нас необычный урок, а урок здоровья, а тема его… |  Отвечают.Рассуждают.Определяют тему урока. | 1 мин. |
| ***2. Проверка осанки*** | Проверим свою осанку. | Берут мешочки с грузом, кладут на голову. Встают спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и пятками.Делают шаг вперёд и сохраняют положения правильной осанки в течение 10 сек. | 2 мин. |
| ***3. Практика. Формирование правильной осанки*** | Учитель выполняет упражнение.- А вы так можете? | Повторяют упражнения за учителем в движении;1. Передвижение с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком вперёд.
2. Передвижение с мешочком на голове по скамейке.
3. Приседания с мешочками на голове с различными исходными положениями рук: вверх, вперед, за голову.
4. Подъём по шведской стенке с мешочком на голове до определённого уровня и спуск.
5. Передвижение на четвереньках с мешочком на голове под резинкой.
 | 7 минут |
| ***4. Теоретическая часть*** | - Отчего зависит красивая осанка? Представление презентации. Необходимые разъяснения. | Защита презентации «Позвоночник – ключ к здоровью».Вопросы по работе, выводы: «Сутулыми не рождаются - ими становятся. | 1. мин.
 |
| ***5. Проблемная ситуация***  |  Постановка проблемы. | Решение проблемы. Перечисляют: артисты, танцоры, военные. | 1 мин. |
| ***6. Строевая подготовка*** | Здорово! Мы тоже можем иметь правильную осанку!*Строевые упражнения под музыку («Команда молодости нашей…»)*1. *ходьба на месте;*
2. *повороты в движении;*
3. *ходьба с песней в движении.*
 | Выполнение элементов строевой подготовки под музыку. | 4 мин. |
| ***7. Практическая работа. Индекс осанки. Гибкость позвоночника.*** | Раздача таблиц. Консультация перед заполнением. | Определяют индекс осанки и гибкость своего позвоночника. Фиксируют результаты в таблицу. Определяют слабость, мышц спины и живота, работая в парах. | 3 мин. |
| ***8.*** ***Практикум : эстафета по станциям группами*** | Метод круговой тренировки. | Станции:1. Наклон вперед из положения сидя.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине.
3. Подъём ног при висе на гимнастической стенке.
4. Упражнения с роликовым массажёром.
5. Подъём гантелей м-2 кг; д-0,5 прямыми руками в стороны.
 | 14 мин. |
| ***9. Итоги.*** | Подводит итоги. | Построение графика. Оценка своего результата. Взаимопроверка. | 2 мин. |
| ***10. Знакомство с некоторыми элементами оздоровительных систем.***  | Китайская система – демонстрация точечной гимнастики.Индийская йога. Греция – танцы. | Дети в парах выполняют элементы различных систем за учителем: точечный массаж, упражнения йоги: позы кобры, собаки; полька под муз. сопровождение. Выбор понравившихся элементов системы. | 3 мин |
| ***11. Аутотренинг*** | Чтение текста. | Лёжа на гимнастических ковриках, десятиклассники релаксируют. | 2 мин. |
| ***12. Д/З*** | Пояснения по выполнению. | Придумать упражнения на формирование правильной осанки со стулом. | 1 мин. |