

План-конспект урока по физической культуре в 6 классе.

Учитель физкультуры: Дубинина Анна Владимировна.

Тема: «Поддержание и сохранение правильной осанки»

Цель: разучить комплекс упражнений на поддержание и сохранение правильной осанки.

Задачи:

1. обучение упражнениям, формирующим правильную осанку;
2. укрепление мышечного корсета;
3. воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Тип урока - обучающий.

Место проведения - спортивный зал.

Инвентарь – гимнастические коврики, резиновые мячи.

Подготовительная часть урока.

Класс, становись, равняйся, смирно! Здравствуйте, ребята.

Меня зовут Анна Владимировна. Сегодня я проведу у вас урок физической культуры.

По теме: «Поддержание и сохранение правильной осанки».

А вы знаете что такое осанка? (привычное положение человека) А что характеризует правильную осанку? (плечи и лопатки на одном уровне, ровная походка, взгляд смотрит вперед, живот втянут) Какие мышцы отвечают за поддержание нашей осанки? (мышцы пресса и спины).

Правильно, задачами сегодняшнего урока будет обучение упражнениям, формирующим правильную осанку и укрепление мышц спины и пресса.

Разминка.

I. Разновидности ходьбы:

- 1) на носках, руки вверх;

(Методические указания: спину держать ровно, идти строго на носках, руки прямые)

- 2) на пятках, руки за спиной;

(Методические указания: спину держать ровно, идти строго на пятках)

- 3) на внутренней стороне стопы, руки на пояс;

(Методические указания: спину держать ровно)

- 4) на внешней стороне стопы, руки на пояс.

(Методические указания: спину держать ровно)

II. Разновидности бега:

- 1) равномерный;

(Методические указания: держать дистанцию 2 шага, следить за дыханием)

- 2) с высоким подниманием бедра;

(Методические указания: работать руками, выше колена)

- 3) с захлестом голени назад.

(Методические указания: пяткой коснуться ягодицы)

III.ОРУ в движении:

- 1) руки на пояс, наклоны головы;

(Методические указания: спину держать ровно, не делать резких наклонов)

- 2) левая рука вверх, правая вниз, рывки руками;

(Методические указания: руки прямые)

- 3) руки согнуты перед грудью, рывки руками в стороны;

(Методические указания: спину держать ровно, руки выпрямлять до конца)

- 4) руки на пояс, наклоны вперед;

(Методические указания: ноги прямые)

Основная часть урока.

Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

Упражнение 1.

И. п – стопы ширина бедра, мяч внизу.

Выполнение – полуприседания мяч в диагональ.

Методические указания – спину держать ровно, руки прямые, пятки не отрывать.



Упражнение 2.

И. п – стопы вместе, мяч внизу.

Выполнение – выпады, мяч вперед

Методические указания – спину держать ровно, руки прямые.



Упражнение 3.

И. п – стопы ширина бедра, мяч внизу.

Выполнение – упражнение «ласточка».

Методические указания – спину держать ровно, руки и нога прямые, стараться вытянуться в одну прямую.



Упражнение 4.

И. п – сед, ноги согнуты, туловище наклонить в диагональ, мяч в согнутых руках перед грудью.

Выполнение – удерживать туловище и выполнять перебрасывание мяча из руки в руку.

Методические указания – спина округлена, пресс напряжен.



Упражнение 5.

И. п – сед, ноги прямые, вместе, руки в стороны.

Выполнение – повороты туловища вправо и влево.

Методические указания – лопатки сведены, ягодицы плотно прижаты к полу.



Упражнение 6.

И. п – сед, ноги прямые врозь.

Выполнение – наклон вперед, мяч ладонями катить вперед.

Методические указания – спину держать прямо, ноги не сгибать.



Упражнение 7.

И. п – лежа на спине, ноги вверх в диагональ, мяч в ногах, руки вверх.

Выполнение – упражнение «складка».

Методические указания – ноги прямые, спиной не толкаться.



Упражнение 8.

И. п – лежа на спине, ноги согнуты, мяч в коленях, руки вдоль туловища.

Выполнение – упражнение «ягодичный мостик».

Методические указания – ягодицы напряжены.



Упражнение 9.

И. п – лежа на спине, ноги согнуты, руки под коленями, подбородок груди.

Выполнение – упражнение «перекаты».

Методические указания – упражнение выполнять в полной группировке.



Упражнение 10.

И. п – лежа на животе, ноги прямые, руки с мячом вверх.

Выполнение – одновременный подъем корпуса и ног.

Методические указания – животом не отталкиваться, пресс напряжен.



Упражнение 11.

И. п – стоя на четвереньках.

Выполнение – упражнение «плавание».

Методические указания – нога, рука прямая, стараться выпрямиться в одну прямую.



Упражнение 12.

И. п – сед на пятках.

Выполнение – посадить таз на пятки, руки вытянуть вверх.

Методические указания – шею и спину расслабить.



Упражнение 13.



Подвижная игра для профилактики нарушения осанки.

Игра: «Кирпичик».

Команды стоят в две шеренги напротив друг друга. На голове кирпичик. По сигналу учителя, первая шеренга начинает движение, сохраняя правильную осанку, передают кирпичики партнерам и встают на их место. Вторая шеренга делает то же самое и остается на месте первой шеренги.

Методические указания. Проходить на носках, держа руки на поясе. При передвижении не следует наклоняться вперед.

После игры детям предлагается показать упражнение из данного комплекса, которое больше понравилась.

Заключительная часть урока.

А сейчас подведем итоги урока с помощью игры «Закончи предложение»: я начинаю и кому бросаю мяч, тот должен закончить предложение.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) сегодня я узнал... | 8) на уроке я работал... |
| 2) на уроке мы укрепляли... | 9) своей работой на уроке я... |
| 3) было трудно... | 10) упражнения были... |
| 4) я выполнял задания... | |
| 5) теперь я могу... | |
| 6) я научился... | |
| 7) я попробую... | |

В конце урока детям раздаются памятки с разученным комплексом.

Список литературы:

1. Елисеев А.Г., к. м. н.; Шилов В.Н. к. м. н.; Гитун Т.В.; и др./ Большая медицинская энциклопедия. - М.: Изд - во Эксмо, 2013.
2. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. - Л.: Феникс, 2011.
3. Милюкова И.В., Едемская Т.А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей. - СПб.:Сова; М.: ЭКСМО, 2013.
4. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. - Ростов н/Д: Феникс, 2015.