**МОУ Лесная СОШ**

**Лесного района Тверской области**

***Тема урока: «Сотвори себя сам!»***

урок – практикум

по физической культуре

10 класс

Выполнили:

учителя физкультуры и технологии

Поспелова Маргарита Викторовна

Жигалов Юрий Сергеевич

с. Лесное

март 2024 года

***Актуальность***

*На сутулость мы часто не обращаем внимания, согнувшись под тяжестью житейских проблем, идем по жизни с больным позвоночником и "целым букетом" болезней в придачу. А причина наших бед заложена еще в детстве в виде неправильной осанки. Как исправить осанку и избавить позвоночник от лишней нагрузки?*

*Заболевания позвоночника довольно часто приводят к возникновению нетрудоспособности, снижению качества жизни и инвалидности. Нередко причиной развития подобной патологии является неправильная осанка, причем проблема эта тянется еще с детского возраста. Следовательно, необходимо с юных лет следить за тем, чтобы осанка формировалась правильно, а если проблема возникла, нужно своевременно ее устранять.*

**Формы работы учащихся:**

коллективная, индивидуальная, групповая.

**Использование методов на уроке:**

Словесные (аутотренинг, пояснения, инструктаж);

Наглядные (просмотр видеоролика, презентаций с музыкальным сопровождением);

Поисковые ( сбор материала для создания презентаций, проведение и защита результатов практической работы, работа с таблицами и сетью интернет);

Метод проектов (создание презентаций);

Контроль и взаимопроверка ( при проверке результатов практической работы).

**Активные формы обучения:**

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

*Тема: « Сотвори себя сам!»*

*Имя урока: «Путь к здоровью».*

*10 класс*

*Цель урока:*

*-расширить круг знаний обучающихся об осанке на основе практики и теории;*

*Задачи урока:*

***-научить определять верную осанку;***

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

***-привить учащимся необходимость ежедневной заботы о своем здоровье;***

*Место проведения: спортивный зал.*

*Инвентарь:*

*мешочки с песком, гимнастические скамейки, маты, коврики;*

*интерактивный комплекс, роликовые тренажеры, таблицы, ручки, линейки, бутылки с песком,*

***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 не обычный урок, а урок здоровья, а его тема…. | 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 вперед и сохраняют положения правильной осанки в течение 10 сек. | 2 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.Практика. Формирование правильной осанки. | | ( Учитель выполняет упражнения)  - А вы так можете? | Повторяют упражнения за учителем в движении;  1.Передвижение с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком вперед;  2.Передвижение с мешочками на голове по скамейке;  3. Приседания с мешочками на голове с различными исходными положениями рук: вверх, вперед, за голову;  4.Подъем по шведской стенке до определенного уровня с мешочком на голове и спуск;  5.Передвижение на четвереньках с мешочком на голове под резинкой. | 7 мин. |
| 4.Теоретическая часть. | | - Отчего зависит красивая осанка?  Представление автора презентации.  Необходимые  разъяснения. | Защита презентации « Позвоночник – ключ к здоровью».  Вопросы по работе, выводы: « Сутулыми не рождаются – ими становятся» ( см. листок здоровья 10 класса). | 5 мин. |
| 5.Проблем-  ная ситуация. | | Постановка проблемы. | Решение проблемы.  Перечисляют: артисты, танцоры, военные… | 1 мин. |
| 6.Блок  технологии | | *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. | 3 мин. |
| 7.Практическая работа:  Индекс осанки. Гибкость позвоноч-ника. | | Раздача таблиц.  Консультация перед заполнением. | Определяют индекс осанки и гибкость своего позвоночника. Фиксируют результаты в таблицу.  Определяют слабость, силу мышц спины и живота, работая в парах. | 7 мин. |
| 8.Практикум: эстафета по станциям группами. | | Метод круговой тренировки. | Станции:  1. Наклон вперед из положения сидя.  2.Подъем туловища из положения лежа на спине.  3. Подъем ног при висе на гимнастической стенке.  4. Упражнения с роликовым массажером.  5. Подъем гантелей м-2кг; д-0,5кг прямыми руками в стороны. | 9 мин. |
| 9.Итоги. | | Подведение итогов. | Построение графика. Оценка своего результата.  Взаимопроверка. | 2 мин. |
| 10.Знакомст-во с некоторыми элементами оздорови-тельных 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 музыку). Выбор понравившихся элементов системы. | 5 мин. |
| 11.Аутотре-нинг | | Чтение текста. | Лежа на гимнастических ковриках, десятиклассники релаксируют. | 2 мин. |
| 12.Д/з. | Пояснения по выполнению. | | Придумать  упражнения на формирование правильной осанки со стулом. | 1 мин. |

**Перечень ЭОР, используемых на уроке:**

1. Презентации на тему: «Позвоночник – ключ к здоовью», «Точки массажа».
2. Видеоролик «Дебют на сцене».
3. Минусовки фонограмм.

Литература:

Учебники:

Технология – 10 класс, 2015 г.

Физическая культура – 10 - 11 класс.2017 г.