Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

(Коми национальная гимназия)

(МОУ КНГ)

Муниципальнöй велöдан учреждение «Гимназия»

(Коми национальнöй гимназия)

Технологическая карта урока по физической культуре. Гимнастика.

5 класс

Тема: Профилактика нарушения осанки.

Составитель: учитель физической культуры:

Шахов Иван Васильевич

Сыктывкар 2024

**Технологическая карта урока физической культуры для 5 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И.О. учителя:** | Шахов Иван Васильевич |
| **Класс:** | 5б |
| **№ урока:** | 6 (в данном разделе) |
| **Тема урока:** | Профилактика нарушения осанки. |
| **Раздел программы** | Гимнастика |
| **Образовательные педагогические технологии** | Здоровьесберегающие |
| **Тим урока** | Комбинированный |
| **Цель урока** | Предоставить возможность учащимся научиться выполнять упражнения для развития правильной осанки и профилактики ее нарушения, научить составлять индивидуальный график измерения частоты сердечных сокращений. |
| **Инвентарь** | Гимнастические коврики, секундомер |
| **Задачи урока** | *Образовательные:* Выполнить упражнения для профилактики нарушения осанки.  *Воспитательные:* Воспитывать целеустремленность, упорство в достижении поставленной цели.  *Оздоровительные:* Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.  *Развивающие:*  Развивать общую выносливость, развивать координационные способности, ловкость. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Предметные** | Объем освоения и уровень владения компетенциями:  Научиться: в доступной форме выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.  *Получить возможность научиться:* применять изученный материал в повседневной жизни |
| **Метапредметные** | *Познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки, измерять ЧСС и отражать ее в графике.  *Коммуникативные –* выражают готовность слушать учителя и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих.  *Регулятивные –* смогут технически правильно выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки. |
| **Личностные** | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками во время выполнения комплекса упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Организация пространства** | | |
| **Формы организации работы** | **Средства и методы обучения** | **Ресурсы** |
| Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая. | - упражнения на карточке  - целостно-конструктивный метод обучения.  - индивидуальный метод  - игровой метод. | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы |

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные (Л); познавательные (П), коммуникативные (К)

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Планируемые результаты обучения** | | | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| **предметные** | **метапред-**  **метные** | **личностные** |
| **Организованное начало урока (3 мин)** | | | | | |
| **Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности** | Умение правильно выполнять строевые упражнения | Использование имеющиеся знания и опыт (Р)  Распознавать и выполнять двигательное действие (П).  Умение организовать собственную деятельность (Р). | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению | Проверка готовности учащихся к уроку.  Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала.  Настроить детей на работу. Проверить форму одежды. Напомнить про технику безопасности на уроках гимнастики | Построение, сдача рапорта дежурного по классу о присутствующих и отсутствующих**.** |
| **Подготовительная часть урока (12 мин.)** | | | | | |
| **Актуализация знаний**  **Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)** | Умение отвечать на вопросы  Умение правильно измерять пульс и вносить показание в график пульсометрии | Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.  Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний(П)  Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. (К)  Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий (П) | Сформированность мотивации к познанию  Сформированность мотивации к познанию собственной сердечно-сосудистой системы | Задает вопросы: Что такое нарушение осанки? Из-за чего оно появляется? Какие способы профилактики нарушения осанки вы знаете? Сформулируйте тему урока.  Засекает время для подсчета ЧСС | Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают на них. Правильные ответы: осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления. Профилактика – защитить организм, прежде всего позвоночник, от перегрузок, укрепить мышцы и связки стопы, массаж, лечебная гимнастика.  Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку.  Формулируют тему урока с помощью учителя.  Измеряют пульс, вносят показание в индивидуальный график пульсометрии |
| **Разминка** (Подготовка организма к предстоящей деятельности) | | | | | |
| **Строевые упражнения**  **Ходьба:**  - на носках, руки вверх,  -на пятках, руки в стороны,  - на внешнем своде стопы, руки за голову, локти развернуть  - перекатом с пятки на носок, руки на пояс.  **Бег с заданием**:  -спиной вперед,  -с высоким,  -«противоходом,  -«змейкой»,  -подниманием бедра,  - с захлестом голени  - прыжками правым боком,  -прыжками левым боком.  **Ходьба, с восстановлением** дыхания. перестроение в две колонны.  **ОРУ без предметов**  *В приложении № 1*  **Измерение частоты сердечных сокращений после разминки (ЧСС)** | Умение четко выполнять команды  Без ошибок выполняют упражнения  Формирование выносливости и силы воли при выполнении упражнений,  формирование общеучебных умений и навыков  Формирование умения выполнить перестроение  Контролировать правильное выполнение упражнений на восстановление дыхания  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Умение правильно измерять пульс и отмечать его в графике пульсометрии | Технически правильно выполняют команды на месте (Р)  Технически правильно выполняют упражнения (Р)  Умение правильно выполнять беговые упражнения (Р)  Умение контролировать скорость и дистанцию при беге (П)  Взаимодействие с одноклассниками во время перестроения в колонны по два (К).  Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения без предмета(Р)  Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий (П) | Понимание необходимости выполнения строевых упражнений для развития координационных способностей  Понимание необходимости выполнения упражнений на профилактику нарушения осанки  Стремление к развитию физических способностей посредством беговых упражнений  Развитие способности к сотрудничеству  Умение видеть и чувствовать красоту движения,  Понимание необходимости выполнения упражнений  Сформированность мотивации к познанию собственной сердечно-сосудистой системы | Следит за правильностью выполнения команд  Следит за соблюдением дистанции    Подает команды. Следит за соблюдением дистанции  Подает команду «Налево в колонну по два - МАРШ!»  Следит за правильностью перестроения.  Организует показ и выполнение ОРУ более подготовленным учеником.  Следит за правильным показом и выполнением упражнений.  Засекает время | Выполняют команды учителя: Равняйсь! Смирно! Направо! Налево! Кругом!  Следят за осанкой, положением рук и головы.  Выполняют беговые упражнения  Перестраиваются в колонну по два.  Назначенный учителем учащийся проводит ОРУ, остальные учащиеся повторяют упражнения.  Измеряют пульс, вносят показание в индивидуальный график пульсометрии |
| **Основная часть урока (двигательный этап)** (25 мин) | | | | | |
| **Выполнение упражнений для профилактики нарушения осанки.**  *Упражнения в приложении №2*  **Измерение частоты сердечных сокращений** | Проявлять качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений.  Умение правильно измерять пульс | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники упражнения. Оценивают свои возможности  (П)  Выбирают наиболее эффективные способы решения задач (Р)  Умение выявлять ошибки при выполнении перекатов и группировок (Р)  Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий (П) | Проявление положительного отношения к выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки. Формирование мотивации к учению. Понимание необходимости выполнения упражнений  Сформированность мотивации к познанию собственной сердечно-сосудистой системы | Раздает гимнастические коврики. Показывает упражнения.  Следит за правильностью выполнения упражнения.Умение проявлять дисциплинированность.  Засекает время для подсчета ЧСС | Слушают, наблюдают, выполняют упражнения,  выявляют основные ошибки и пути их исправления.  Учатся контролировать правильное выполнение упражнения. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.  Измеряют пульс после выполнения упражнений, заносят в индивидуальный график, |
| **Заключительный этап** (5 мин). | | | | | |
| **Уборка инвентаря.**  **Построение класса**  **Игра на внимание: «Класс!»**  **Рефлексия**  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом  Измерить пульс в конце урока, провести анализ пульсограммы.  **Измерение частоты сердечных сокращений, составление пульсогаммы (ЧСС)**  **Приложение № 3** | Умение быстро убрать инвентарь на место  Умение строиться в шеренгу по одному  Умение без ошибок выполнять команды  Умеют находить ответы на вопросы  Умение правильно измерять пульс | Умение организованно сдать инвентарь (Р)  Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).  Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).  Умение правильно выполнять совестные команды (Р)  Умение применять полученные знания в организации режима дня (Р)  Адекватно воспринимать оценку учителя (К)  Оценивают свои возможности (П)  Измерить пульс в конце урока занести в инд. график, построить индивидуальный график пульсограммы на уроке (Р)  Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, (П) | Умение проявлять дисциплинированность  Формирование умения правильно выполнять указания (команды) учителя  Формирование способности к самооценке  Сформированность мотивации к познанию собственной сердечно-сосудистой системы | Следит  за дисциплиной  подает команду: «Класс, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!»  Подает команды:  -Класс, руки вверх!  -Класс, руки в стороны!  -Класс, руки вниз!  -Класс, шаг вперед!  -Класс, прыжок вверх!  И т.д.  Старается запутать учащихся, говоря одни команды, а показывая другие  Предлагаете один из вариантов начала предложения, которое ребенок должен закончить в устной форме.  Например:  Сегодня я узнал…  На уроке я научился…  Мне было трудно…  Мне было непонятно…  Теперь я знаю, что…  Меня удивило…  Я бы хотел узнать, почему…  За урок я бы поставил себе, потому что…  Отмечает отличившихся учащихся  Засекает время для подсчета ЧСС. Называет нормы показателей значения ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки. | Собирают гимнастические коврики в одну стопку  Строятся в одну шеренгу  Выполняют только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие движения.  Отвечают на вопросы.  Принимают участие в анализе урока. Анализируют свою работу.  Измеряют пульс в конце урока заносят в индивидуальный график, строят индивидуальный график пульсограммы на уроке. |
| **Организация домашней работы** | Умение составлять комплексы упражнений | Умение применять полученные знания в организации режима дня (Р). | Сформированность мотивации к познанию, к выполнению упражнений для профилактики нарушений ОДА | Дает задание на дом | Выполняют комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.  Готовят комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |
| **Организованный конец урока** | Умение организованно уходить с урока | Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К). | Умение проявлять  дисциплинированность | Подает команду :Класс, на выход шагом - МАРШ!» | Организованно идут переодеваться |

**Приложение 1.** Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

**Приложение 2.** Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты в стороны. Смотреть на отведенную назад руку. Амплитуда предельная.

2. И.п- ноги на ширине плеч, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища – «насос».

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху, голову приподнять, прогнуться. Наклон вперед до касания пола.

5. И.п. – лежа на спине, руки вверху. Поочередное сгибание и разгибание ног с захватом за голень.

6. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуть. Поочередные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола.

7. И.п.- лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

8. И.п.- лежа на животе, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза.

9. И.п. – лежа на животе, руки согнуты. Поочередное подтягивание правой и левой ног, касаясь коленом локтей. (Имитация переползания по-пластунски на месте.)

10. И.п. – лежа на животе, руки вверху. Одновременное поднимание обеих ног

11. И.п.- лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

12. И.п. – сед на пятках, руки на поясе. Перейти в стойку на коленях. Вернуться в и.п.

13. И.п. – упор на коленях. На счет «раз» - «кошка» Выгибает спину («круглая» спина); на счет «два» - прогнуться в пояснице. Каждая поза удерживается на 5 – 8 счетов.

14. И.п.- стойка на коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь.

**Приложение № 3 Пульсограмма**