**Областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Специальная коррекционная школа – интернат»**

**Конспект урока по физической культуре:**

**«Профилактика нарушения осанки»**

**5 класс**

**Учитель физической культуры:** Заготская Марина

Сергеевна

**2016 год с. Ленинское**

**КОНСПЕКТ УРОКА**

**по физической культуре 5 класса.**

**Тема урока:** «Профилактика нарушения осанки».

**Задачи урока:**

**Образовательная:**

1.Обучение комплексу упражнений для формирования и укрепления правильной осанки.

**Корекционно – развивающая:**

2.Развитие координации, используя подвижную игру: «Ходьба боком».

**Воспитательная:**

3.Воспитание сознательного отношения к выполнению упражнений.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, гимнастические палки, книги, коврики по количеству детей, мяч.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка. | Организационно- методические указания. |
| I часть  12 мин.  II часть  23 мин.  III  часть  5мин. | Вводная часть урока  Построение, приветствие, сообщение задач урока.  **Разминка в движении:**  1.Ходьба:  ходьба с заданием.  - на носках, руки вверх.  - на пятках, руки в стороны.  - шаг перекат с пятки на носок,  - в полу приседе;  - с махами ногой в стороны, туки в стороны.  2. Бег:  бег с заданием.  - приставными шагами правым и левым боком.  - по сигналу первые номера обегают вторые и встают на их места.  - Ходьба  **Комплекс ОРУ**  **с гимнастическими палками.**  1. Упр. на руки. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. На 1-2 палку поднять вверх, подняться на носки и потянуться — вдох. На 3-4 принять и. п. — выдох.  2. Выкрут палкой назад. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка внизу.  3.Упр. на развитие мелкой моторики. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка на уровне груди, узкий хват. На 10счетов руки друг за другом лесенкой выполняют перехват в правую сторону. На следующие 10счетов в левую.  4.Повороты. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе, положение палки на плечи. На 1поворот в правую сторону, на 2 и.п., на 3 в левую сторону, на 4 и.п.  5.Наклоны вперед. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. На 1-3 наклон вперед, на 4 исходное положение.  6. Наклоны в право в лево. И.п. – ноги вместе, палка горизонтально вверх. На 1-3 наклон в правую сторону , отставляя правую ногу в сторону на носок, на 4 и.п. На 5-7 наклон в левую сторону, отставляя левую ногу в сторону на носок, на 8 и.п.  7. Наклоны И.п. палка внизу, ноги вместе. На 1-3 наклоны вниз, 4- и.п..  8. Приседания. И.п. – палка внизу, ноги вместе.  9.Прыжки боком через палку. Палка на полу в вертикальном положении. И.П.- о.с. На 10счетов прыжки на правой ноге вправо влево через палку, на следующие 10счетов прыжки на левой ноге, на следующие 10 счетов прыжки на двух.  **Игра: «Поменяйся местами».**    **3. Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки.**  «Дикая кошка». И.П- стоя на четвереньках, округляем спину – вдох, прогибаем спину – выдох.  «Змейка». И.П.- лёжа на животе, поднимаемся на руках, прогибаясь в спине- вдох, опускаемся - выдох с шипением.  «Птичка». И.П.- лёжа на животе, руки в стороны, отрывая от пола, поднимаем голову вверх, прогибаемся- вдох, опускаемся- выдох «Чик-чирик».  «Лиса». И.П.- стоя на четвереньках, движения в тазобедренном суставе.  «Ёжик». И.П.- лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, руками захватить колени, перекатывания.  «Насосы». И.П.- сидя на полу, руки сзади. Дыхание через нос.    ***Упражнения на ощущение правильной осанки.***    1. И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.  2. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.  3. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.  **Игра: «Ходим боком»**  Построение, подведение итогов урока. Переодевание, уход из зала. | 1 мин.  6-7 мин.      8мин  6-8 раз  6-8 раз  2-3 раза  6 раз  В кажд. сторону      6 раз    5 раз в кажд. сторону  7 раз    М-30 раз  Д-25 раз  10 раз – 3 подхода  2-3 мин  10 минут  1 мин    1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  7 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  2-3 мин  4 мин | Создать мотивацию урока.  Спина прямая, смотреть вперёд.  Обратить внимание на правильную осанку во время ходьбы.  Выполняется в колонне, поточным методом.  Соблюдать интервал и дистанцию.  Выполняется на носках, спина прямая.  Носок оттянут, руки в стороны.  Двигаться в колонне легко, соблюдать дистанцию в колонне.  Слушать внимательно указания учителя.  Обратить внимание на правильное дыхание.    Выше поднимаемся на носки, руки прямые.  Ноги в коленях не сгибать, спина прямая.  Стараться, чтобы палка не падала.    Спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать, поворот выполнять точно в сторону.  Ноги в коленях не сгибать, смотреть вперед, руки прямые.    Ноги в коленях не сгибать. Наклон выполнять точно в сторону.  Ноги в коленях не сгибать, палкой о пол не стучать.  Спина прямая, пятки от пола не отрывать.  Стараться прыгать легко, на палку не наступать.  Класс выстраивается в круг и.п. палка стоит на полу, по команде происходит смена мест против часовой стрелки надо успеть взять палку соседа с право.  Максимальное прогибание в спине.Вдох через нос, выдох через рот- продолжительный.  Спина прямая.  Смотреть вперёд.  Спина прямая.  Движения - как будто виляете хвостом.  Перекатываться из стороны в сторону.  .  Выполняется с поворотом головы в стороны.    Обратить внимание на правильную осанку: голова - прямо, плечи разведены, живот подтянут.    Следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения.  Держать спину ровно, прямо.  Держать спину ровно, контролировать положение тела. Следить за правильным выполнением ходьбы  Обратить внимание на внешний вид детей, правильное и.п. |