

### Ход занятия

<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<b>Подготовительная часть</b>		
<p><b>1. Построение. Приветствие.</b></p> <p>Проверка присутствующих, мотивация учащихся с помощью беседы, сообщение задач урока, напоминание о правилах техники безопасности.</p> <p>Ребята, сегодняшний урок мы посвятим профилактике заболеваний стоп и на формирование правильной осанки. С каким настроением вы пришли на урок?!</p> <p>Что такое «правильная осанка», ее значение в жизни человека. «Как проверить правильная ли у вас осанка?».</p> <p>Подарим улыбку и отличное настроение друг другу на уроке!</p> <p><b>Строчные упражнения на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Нале-во!»</li> <li>- «Напра-во!»</li> <li>- «Кру-гом!»</li> </ul> <p><b>3. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Цапля» на носках руки в стороны, ладони вниз;</li> <li>- «Столбики» на пятках руки за голову;</li> <li>- «Мишка косолапый» носки внутрь руки на пояс;</li> <li>- «Чарли-Чаплин» носки наружу, руки за спину.</li> </ul> <p><b>4. Беговые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Черепаший бег» - обычный медленный бег.</li> <li>- «Бег легкоатлетов» - с высоким подниманием бедра;</li> <li>- «Бег футболистов» - с захлестом голени;</li> <li>- «Бег зайчиков» - бег с высокими подскоками вверх;</li> <li>- «Черепаший бег» - обычный медленный бег с переходом на ходьбу.</li> </ul> <p><b>5. Восстановление дыхания с произношением звуков (Ж,Ш,Р).</b></p>	8 минут	<p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитай.</p> <p>Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы, обуви.</p> <p>Исправление ошибок, следить за осанкой</p> <p>Точно следовать указаниям учителя, соблюдать технику безопасности</p> <p>Следить за правильной работой ног, тянем мысок, подбородок вверх, спина прямая</p> <p>Показ, объяснение, Соблюдать дистанцию.</p> <p>Поднялись на носочки –</p>

<p>1-2 - вдох. 3-4 - выдох.</p>		<p>вдох протяжное Жжж , ссутили спинку медленный выдох протяжное Шшш. Ладони вместе изображаем руками как плывет рыбка рычим Ррр.</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>1. Упражнения выполняются змейкой поточно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на ортоковриках</li> <li>• Ходьба по гимнастической палке</li> <li>• Ходьба по полусферам массажным</li> <li>• Ходьба по балансировочным подушкам</li> </ul>	8 минут	<p>ходьба, ходьба на носках, прыжки с коврика на коврик ходьба боком, лесенкой, прыжки через палку из стороны в сторону наступая на каждую кочку двумя ногами переступая с подушки на подушку, останавливаясь на каждой и выполняя одно приседания, оборот вокруг себя на каждой подушке (возможно выполнение упражнений с разметочными конусами на голове)</p>
<p><b>2. Комплекс общеразвивающих упражнения с гимнастической палкой стоя:</b></p> <p>1- И. п. – стоя, ноги вместе, палка внизу палка вверх, подняться на носки потянуться, 2- палка за спину на лопатки, опуститься на стопу 3- палка вверх, подняться на носки потянуться, 4 Ип</p> <p>2- И.п.- основная стойка, палка горизонтально вниз. Поднять палку вверх и, сгибая руки в локтях, опустить ее на лопатки; вернуться в и.п.</p> <p>3- И.п. - стойка ноги врозь, палка на лопатках.1. Наклон вперед с прямой спиной. 2. Поворот туловища направо. 3. Поворот туловища налево. 4. И.п.</p> <p>4- И.п- ноги на ширине плеч, палка за спиной на сгибах локтей 1- поворот в сторону 2- Ип 3- Поворот в другую сторону 4 И.п</p> <p>5- И.п.- стоя, ноги вместе, палка внизу, хват немного шире плеч 1-2 отвезти палку назад за спину 3-4 Ип</p>	5 минут	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений. Следить за осанкой. Каждое упражнение выполняется 5 раз.</p>

<p><b>3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики лежа на гимнастическом коврик:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.- лежа на животе, руки вверх палка в руках. 1- подъем прямых рук с палкой вверх, одновременно отрываем правую ногу от пола. 2 -Ип 3-подъем прямых рук с палкой вверх, одновременно отрываем левую ногу от пола. 4- Ип.</li> <li>2. И.п.- лежа на животе, палка вверху в руках 1-отрываем руки от пола, заводим прямые руки с палкой за спину 2-Ип.</li> <li>3. Вытянули руки вперед, отдыхаем</li> <li>4. И.п.- руки согнуты в локтях, палка на лопатках 1-отрываем грудь от пола 2- Ип.</li> <li>5. И.п.- руки с палкой вверху 1-заводим прямые руки с палкой за спину, касаемся ногой палки 2-Ип.</li> <li>6. И.п.- палка вверху, руки широко расставлены 1- подкатываем палку к груди, поднимаемся от пола, руки выпрямляем 2-Ип.</li> <li>7. И.п.- сед ноги вместе, спина прямая, палка в руках вверху 1-опускаем палку в сторону 2-Ип.</li> <li>8. И.п.- лежа на спине, колени согнуты, руки с палкой вверху 1-отрываем таз от пола, прямые руки к коленям 2-Ип.</li> <li>9. И.п.- лежа на спине, руки вверх 1- ноги согнули в коленях, подтянули к груди, палку завели за стопы «Группировка» 2- Ип.</li> <li>10. И.п.- «группировка» перекаат в группировке из стороны в сторону (руки скрестно обхватили пальцы ног руками). Перекаат вперед назад (вперед подъем на носки)</li> <li>11. Сед ноги скрестно , потянулись руками вверх (вдох), расслабились руки вниз (выдох).</li> </ol>	<p>10минут</p>	<p>Смотрим в пол Следим за осанкой Лопатки сведены Ноги прямые, носки тянем</p> <p>Упражнения выполняется по 10 раз</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>		
<p><b>Игра.</b> Ученики строятся в круг у каждого гимнастическая палка вертикально перед ними. По сигналу каждый обучающийся должен сделать шаг вправо, палка остается на месте (задача палку не уронить и поменять свое местоположение).</p>		
<p>Рефлексия. Садимся ноги скрестно в круг. Восстановление дыхания. Снизить эмоциональный фон. Краткий анализ достижений обучающихся.</p>		

Отметить положительные моменты и удачные действия отдельных учеников. Выявить наиболее сложные упражнения. С каким настроением они уходят с занятия.  
Каждый ученик по часовой стрелке говорит буквально одно слово об ощущениях которые он испытал на уроке (счастье, радость или наоборот дискомфорт и т.д.)