

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос.  
Варламово

**Методическая разработка урока  
«Применение специальных  
упражнений для восстановления  
зрения, исправления осанки и  
снижения веса»  
8 класс**

Выполнила:  
Учитель физической культуры  
Воропаева Т.М.

2015 год

# Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи урока.
3. Формы организации урока.
4. Формы деятельности учащихся на уроке.
5. Психолого-педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала обучающимися в соответствии с возрастными особенностями.
6. Разработка урока.  
Приложение
9. Критерии оценивания.
10. Учебные комбинации.
11. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с предметом, методом  
круговой тренировки.
12. Игровая тренировка.
13. Тест по теме «Гимнастика»
14. Литература



# Пояснительная записка

Урок по теме «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса» разработан на основе раздела «Гимнастика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. В последнее время увеличилось число детей с нарушениями органов зрения, осанки. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях школьного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Формирование нового правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий гимнастикой. Данный урок основан на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения школьников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям лечебной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомофизиологических особенностей детей. Огромную роль в данном уроке играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для коррекции осанки и снижения веса, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Урок ориентирован на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет школьникам сформировать потребность к систематическим занятиям гимнастикой.

# Цель

Обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.

# Задачи:

## Образовательные:

- Научить выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса;
- Научить детей правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений и получение знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении упражнений;
- обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений.

## Развивающие:

- Укрепить мышцы спины для формирования у детей правильной осанки;
- Научить применять специальные упражнения при ожирении;

## Воспитательные:

- Обеспечить условия для развития физических качеств;
- Обеспечить условия для приобретения знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье.

# Образовательные технологии, методы и формы организации деятельности учащихся

*Образовательные технологии*

```
graph TD; A[Образовательные технологии] --> B[Здоровьесберегающие]; A --> C[Игровые]; A --> D[Интеграционные];
```

Здоровьесберегающие

Игровые

Интеграционные

образовательно -  
познавательная

образовательно -  
предметная

образовательно -  
тренировочная

Формы  
организации

Индивидуальная

Игровая



**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

**дыхательные  
упражнения**

**общеразвивающие  
упражнения**

**Формы  
деятельности  
учащихся**

**комплекс  
упражнений**

**эстафета**



# Психолого-педагогическое объяснение специфики освоения учебного материала

В 8 классе уровень качества обучения –87,5%, уровень обученности – 100%.

Мотивация учения в классе: ученики стремятся к правильному выполнению упражнений, накапливать знания, применять их в самостоятельных занятиях.

Подростковый возраст– это период повышенной активности, стремления к деятельности, развитие коммуникативной и эмоциональной сферы учащихся. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Поэтому на уроке в классе стараюсь применять разнообразные формы и методы, проверяя этим самым знания, умения и навыки учитывая индивидуальные особенности школьников. При обучении новых гимнастических упражнений применяю средства наглядности и информационные технологии это позволяет учащимся быстрее понять изучаемый элемент. Важно помнить, что у мальчиков данного возраста проявляется напускная смелость при выполнении физических упражнений, они стремятся к самостоятельной работе на уроке, недооценивая свои возможности. Поэтому, не в коем случае на начальном обучении нельзя допускать выполнение упражнений без помощи. Девочки наоборот, долго не решаются выполнять самостоятельно.

При контроле умений и навыков учитываю физические особенности подростков, аргументирую выставление той или иной оценки. Не в коем случае не сравниваю достижение ребёнка с другими учениками, а только его личные успехи. Оценкой стимулирую активность подростка, интерес к занятиям гимнастикой, желание улучшить свои результаты, поощряю стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области гимнастики и ведению здорового образа жизни.

# Конспект урока



**Тема:** Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.

**Цель урока:** Обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.

## **Задачи урока:**

Научить выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса. Укрепить мышцы спины для формирования у детей правильной осанки.

Научить применять специальные упражнения при ожирении. Обеспечить условия для развития физических качеств.

Обеспечить условия для приобретения знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье.

**Тип урока:** комбинированный

**Метод проведения:** групповой, поточный, индивидуальный, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** Магнитофон, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца.

**Продолжительность** н.



# Основные этапы урока

## I. Вводно-подготовительная часть – 8 минут.

1. Построение, сообщение задач урока, вводный инструктаж – 3 минуты
2. Упражнения для глаз – 2 минуты
3. Ходьба, медленный бег, упражнения в движении – 3 минуты

## II. Основная часть урока – 31 минут.

1. Упражнения на осанку – 9 минут
2. Упражнения при ожирении – 6 минут.
3. Эстафета – 16 минут
  - а) объяснение, инструктаж – 2 минуты
  - б) «Эстафета Олимпийского огня» – 3 минуты
  - в) «Гонка с шайбой» – 3 минуты
  - г) «Биатлон» – 3 минуты
  - д) «Олимпийская эмблема» – 3 минуты
  - е) подведение итогов – 2 минута

## III. Заключительная часть – 4 минуты

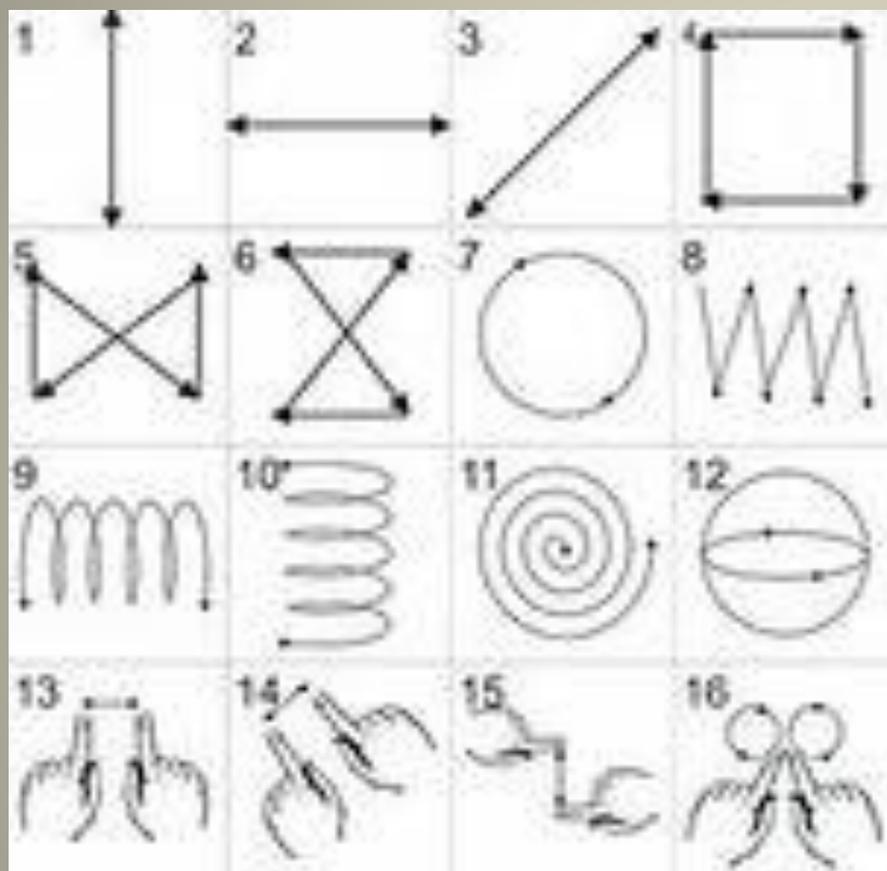
1. Построение – 0,5 минут
2. Дыхательные упражнения – 1 минута
3. Упражнение на внимание – 0,5 минут
4. Обсуждение и сообщение оценки качества работы – 2 минуты

## IV. Домашнее задание – 2 минуты

1. Запись домашнего задания в дневник – 1,5 минут
2. Организованный выход из зала – 0,5 минут



# Упражнения для глаз.



# Упражнения на осанку



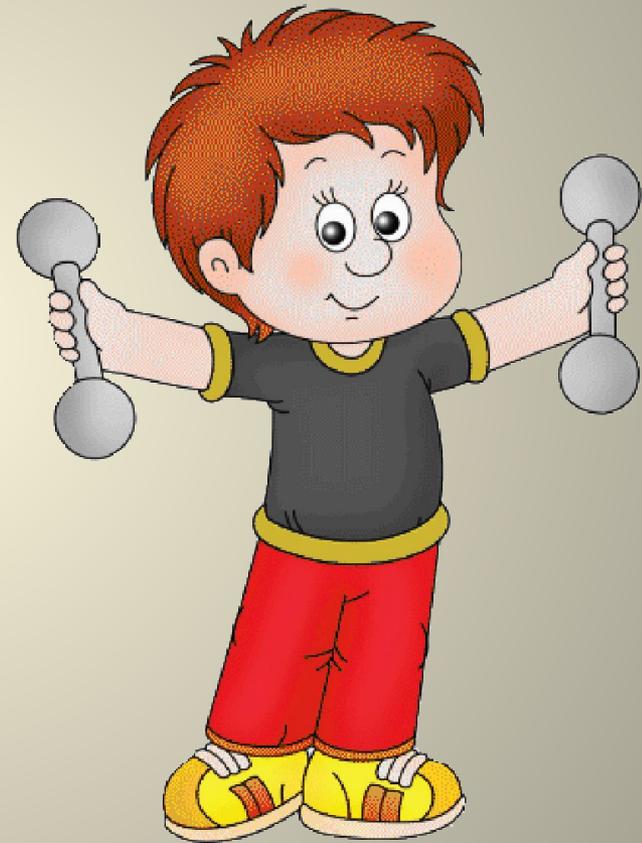
# Упражнения при ожирении



# Комплекс упражнений

## На осанку

- -и.п. - лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх;
- - и.п. – то – же – одновременное поднятие левой руки и правой ноги, смена.
- -и.п. – упор стоя на коленях: опустить таз справа, вернуться в и. п. то-же в другую сторону.
- - и.п. – то-же: максимально прогибать и выгибать спину.
- - и.п. – лежа на животе, руки вперед – отведение рук назад, вперед.
- - и.п. – в упоре лежа на коленях – сгибание и разгибание рук.



# Комплекс упражнений



## *При ожирении*

- -и.п. – стоя на коленях, руки вверх, присесть на левую сторону, встать, то - же в другую сторону
- - и.п. то - же, руки вдоль туловища, наклониться назад, вернуться в и.п.
- - и.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх. Опустить справа, поднять, опустить слева.
- -и.п. то - же, подтянуть одну ногу к груди, вернуться в и.п. то - же другой ногой.
- - прыжки через ноги партнера.

# Знамя победы



# Минное поле



# Метко в цель





**Самым талантливым олимпийцам**

# Литература

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М:Просвещение, 2012.
2. А.Н. Мартовский. Гимнастика в школе. М: Физкультура и спорт, 1981
3. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 2005.
4. М.Я. Виленский. Учебник физическая культура. 5-7 класс. Просвещение, 2011.
5. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательство Академия, 2003.
7. Барышева Н.В, Минияров В.М, Неклюдова М.Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. Самара 1995
8. В.Г.Жданов. Верни себе зрение. Новосибирск. 2013