Предмет физическая культура

Класс 7 класс,

Тема урока: Осанка и ее формирование.

Цель урока: Осознание учащимися важности формирования правильной осанки.

Задачи урока:

  1. Закреплять сформированные умения в формировании мышечного корсета.

2. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования осанки.

3.Формировать понимание роли и значения выполняемых упражнений, в укреплении их здоровья.

Предполагаемый результат: объяснение детьми цели и необходимости выполнения упражнений для формирования

осанки.

Тип урока: урок закрепления.

Необходимое оборудование и инвентарь: книга, гладкая вертикальная поверхность(стена).

Для учащихся подготовлена презентация « Правильная осанка- залог здоровья!», в которую включен комплекс корригирующей гимнастики.

Так же рекомендуется просмотреть видеоролик. Ссылка указана в презентации.

Домашнее задание: подготовить физминутку из трех упражнений, для поддержания правильной осанки,. Выполнять ее на переменах в период удаленного обучения,

 сидя за столом.

Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения,

 развитие мотивов учебной деятельности и формирование смысла учения, формирование установки на здоровый образ жизни