

**Пояснительная записка к теоретическому уроку физической культуры  
с применением рабочего листа  
автор Плешка Т.В., учитель физической культуры МБОУ «Лицей №3»**

1. **Тема урока** - «Сам себе не навреди – за осанкой следи!» (урок теоретический)

2. **Класс** – 1Г;

3. **УМК** – Физическая культура, автор В.И.Лях.

4. **Описание этапов урока:**

**На этапе мотивирование на учебную деятельность:** Создание доброжелательной атмосферы урока;

**На этапе актуализация знаний:** Ученики получают задание рассмотреть картинки сказочных героев и дать свои комментарии. Далее учащимся необходимо отгадать загадку, затем составить слова из предложенных букв.

**На этапе целеполагание, постановка проблемы:** В совместной работе выявляются причины затруднения, выясняется проблема. Ученики с помощью учителя формулируют тему и цель.

**На этапе решение проблемы:** Выполняют задание. Кто из школьников правильно сидит за партой? Коля, Сергей или Оля? Дают свои комментарии. Знакомятся с определением. Затем учащимся предлагается задание на определения причины нарушений осанки и подбора верного варианта.

**На этапе коррекция:** Проверяют решение, выявляют, все ли справились с заданием.

*Затем игра «Ель, елка, елочка». Упражнения для правильной осанки*

*- Дети, я приглашаю вас в сказочный лес. Там растут высокие стройные ели. Давайте покажем (руки вверх, на носочках, спина прямая).*

*А у елей есть сестры – елки. Они чуть пониже, но такие же стройные (дети принимают правильное положение тела в полуприседе).*

*А у елок есть еще сестрички – елочки. Они стройные, ровные, хоть и совсем маленькие (дети принимают правильное положение тела – прямые руки вдоль тела в полном приседе).*

*- Стало легче спине, дышится легко, изменится походка.*

**На этапе систематизация знаний:** Работа по выявлению связи изученной на уроке темы с изученным ранее материалом, связи с жизнью. Советы доктора Айболита. Заучивают правила. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!

**На этапе объяснения домашнего задания:** Учащимся предлагается дома практиковать правила осанки.

**На этапе рефлексия:** Учащиеся называют тему и цель урока, Делятся мнением о своей работе на уроке.