АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ

для учащихся 9 классов общеобразовательной школы

«Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов общеобразовательной школы /автор Моминов А.М./ город Шардара, 2025 год — 86 стр.

Авторская программа «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов общеобразовательной школы состоит из пояснительной записки, содержания обучающей программы, календарно — тематического планирования с указанием цели урока, ожидаемого результата, ресурсов, приемов и методов проведения уроков. Рекомендовано учителям физической культуры

Аннотация

Курс «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» предназначен для учащихся 9 классов общеобразовательной школыи направлен на развитие у школьников знаний и навыков, необходимых для формирования правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника. Современный образ жизни, характеризующийся длительным сидением за партами и компьютерами, негативно влияет на осанку подростков, что может привести к нарушению работы опорнодвигательного аппарата.

Цель курса — повысить осведомлённость учащихся о важности правильной осанки для общего состояния здоровья, а также научить их выполнять специальные упражнения для укрепления мышц спины, шеи и пресса, улучшения гибкости позвоночника и профилактики нарушений осанки.

В рамках курса учащиеся изучат основы анатомии позвоночника, принципы поддержания правильной осанки при сидении, стоянии и ходьбе, а также освоят комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц и улучшение гибкости. Также большое внимание будет уделено практическим занятиям, направленным на коррекцию осанки и профилактику болей в спине и шее.

По завершении курса учащиеся смогут:

- Освоить комплексы упражнений для укрепления мышц, поддерживающих осанку;
- Применять методы профилактики нарушений осанки в повседневной жизни;
- Оценивать своё состояние осанки и предпринимать меры для её исправления и укрепления.

Курс способствует не только улучшению физической подготовки школьников, но и формированию у них здоровых привычек, которые помогут сохранить здоровье и предотвратить заболевания позвоночника в будущем.

Пояснительная записка

Данный курс направлен на укрепление осанки и профилактику нарушений позвоночника и других частей опорно-двигательного аппарата посредством систематических занятий физической культурой. Он рассчитан на учащихся 9 классов общеобразовательной школы и является прикладным курсом, в рамках которого обучающиеся будут изучать теоретические основы осанки, а также осваивать практические навыки, направленные на укрепление мышц спины, шеи и пресса, улучшение гибкости позвоночника и профилактику различных нарушений осанки.

Основные цели курса:

- Формирование у учащихся знаний о правильной осанке и ее значении для здоровья.
- Развитие умений и навыков по укреплению мышц спины, шеи и пресса, а также улучшению гибкости для поддержания правильной осанки.
- Профилактика нарушений осанки и болезней позвоночника через упражнения и здоровые привычки.

Задачи курса:

• Ознакомление учащихся с анатомией позвоночника и основами правильной осанки.

- Обучение правильной осанке при сидении, стоянии и движении.
- Развитие и совершенствование физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, координация движений.
- Проведение практических занятий по коррекции осанки.
- Разработка рекомендаций по сохранению правильной осанки в повседневной жизни.

Курс состоит из 5 разделов, охватывающих как теоретическую, так и практическую части. Общее количество часов курса — 34, которые распределяются следующим образом:

- Раздел 1: Введение в анатомию и физиологию осанки (4 часа) В этом разделе учащиеся познакомятся с основами строения позвоночника, узнают о физиологической осанке и ее значении для здоровья, а также обсудят причины нарушений осанки.
- Раздел 2: Упражнения для укрепления осанки (10 часов) Этот раздел посвящен укреплению мышц, обеспечивающих правильную осанку: спины, шеи, пресса, а также развитию гибкости. Учащиеся освоят комплексы упражнений для укрепления этих мышц.
- Раздел 3: Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни (8 часов) В этом разделе учащиеся научатся правильной осанке при сидении, стоянии и движении, а также правильной организации рабочего места и выполнению повседневных
- **Раздел 4: Практические занятия по исправлению осанки** (8 часов) В этом разделе будут проведены практические занятия
- **Раздел 5: Оценка состояния осанки и закрепление навыков** (4 часа) В заключительном разделе будет проведена диаграмма

Курс включает в себя различные методики работы, как теоретические, так и практические, направленные на развитие у учащихся навыков правильной осанки. Практическая часть курса будет основана на упражнениях для укрепления спины, шеи и пресса, а также на растяжке для улучшения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения будут подобраны с учётом возрастных особенностей и физической подготовки учащихся.

Особое внимание будет уделено профилактике нарушений осанки в повседневной жизни, особенно в условиях школы и

Ожидаемые результаты курса:

По завершению курса учащиеся должны:

- Знать и понимать, что такое правильная осанка и как она влияет на здоровье
- Уметь выполнять комплекс упражнений
- Овладеть навыками профилактики нарушений осанки в повседневной жизни, включая правильное сидение, стояние, ходьбу, а также организацию рабочего места.
- Уметь оценивать своё состояние

Курс «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» способствует формированию у школьников осознания важности правильной осанки и привычки регулярно заниматься физической культурой. Применение полученных знаний в повседневной жизни позволит улучшить состояние здоровья

Данный курс будет полезен для всех учащихся, особенно в условиях растущего влияния сидячего образа жизни, и может служить основой для дальнейшего самостоятельного поддержания физического здоровья.

Содержание учебной программы прикладного курса физической культуры на тему «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов (всего 34 часа, 1 час в неделю)

Раздел 1. Введение в анатомию и физиологию осанки (4 часа)

Строение позвоночника и его части. Основные части позвоночника и их функции. Важность поддержания правильной осанки для здоровья позвоночника. Простые упражнения для укрепления осанки.

Функции позвоночника и его роль в поддержании осанки. Основные функции позвоночника. Роль позвоночника в поддержании осанки. Важность правильной осанки для здоровья человека.

Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за компьютером и длительного сидения. Понятие «осанка» и ее важность для здоровья. Основные признаки неправильной осанки. Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем. Комплекс упражнений для укрепления

мышц спины и коррекции осанки. Важность правильной осанки для здоровья.

Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни. Правильная и неправильная позы при сидении и стоянии. Важность соблюдения правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Применение полученных знаний в повседневной жизни.

Раздел 2. Упражнения для укрепления осанки (10 часов)

Укрепление мышц спины и шеи. Основные группы мышц, отвечающие за осанку. Простые и эффективных упражнениях для укрепления мышц спины и шеи. Важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.

Упражнения на укрепление мышц шеи (наклоны, повороты головы). Основные мышцы шеи. Влияние укрепленных мышц шеи на улучшение осанки и предотвращение головных болей. Упражнения для укрепления мышц шеи. Важность регулярных тренировок для здоровья шеи.

Упражнения для укрепления спинных мышц (разгибания и вытягивания позвоночника). Основные мышцы спины. Сила и гибкость мышц спины. Упражнения на разгибание и вытягивание позвоночника, для укрепления осанки и профилактики болей в спине. Важность регулярных тренировок для здоровья спины.

Влияние упражнений на улучшение осанки укрепление позвоночника. Основные группы осанку. мышц, отвечающие Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем позвоночника. Влияние физических упражнений на укрепление мышц спины и улучшение осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции Важность регулярных тренировок для сохранения осанки. позвоночника.

Укрепление мышц пресса для стабилизации осанки. Важность сильных мышц пресса для поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц пресса в повседневной жизни. Принципы правильного выполнения упражнений.

Упражнения для укрепления мышц пресса (планка, скручивания, подъёмы ног). Основные мышцы пресса. Влияние мышц пресса на осанку и здоровье позвоночника. Упражнения планка, скручивания и подъемы ног. Важность сильных мышц пресса для здоровья.

Роль мышц пресса в поддержании правильной осанки и профилактике болей в спине. Анатомия человека и механизмы работы опорно-двигательного аппарата. Важность мышц пресса для поддержания правильной осанки и для здоровья спины. Упражнения для укрепления мышц пресса.

Растяжка для улучшения гибкости позвоночника, спины, шеи и ног. Помощь растяжки в улучшении гибкости позвоночника, спины, шеи и ног. Комплекс упражнений на растяжку. Привычка к регулярным физическим упражнениям.

Упражнения для расслабления мышц после нагрузок. Важность расслабления мышц после физических нагрузок. Различные техники расслабления. Забота о своем физическом и психическом здоровье.

Важность растяжки в профилактике нарушений осанки. Расслабление мышц после физических нагрузок. Осознание своего тела и расслабление отдельных групп мышц. Различные техники расслабления. Чувство отдыха и расслабленности после урока.

Раздел 3. Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни (8 часов)

Правильная осанка при сидении и работе за компьютером. Определение правильной осанки при сидении. Влияние неправильной осанки при сидении на здоровье. Правильная организация своего рабочего места. Самоконтроля за осанкой. Поддержка правильной осанки во время работы за компьютером.

Рекомендации по правильному сидению за столом, за компьютером. Правильная осанка при сидении за столом и компьютером. Практические рекомендации по организации рабочего места и принятию правильной позы за столом и компьютером. Поддержка правильной осанки во время учебы и работы.

Упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном сидении. Почему важно делать упражнения при длительном сидении. Координация движений и чувство баланса. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Привычка к регулярным физическим упражнениям.

Организация рабочего места для поддержания правильной осанки. Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем. Определение правильной осанки при сидении за столом. Правильная организация рабочего места дома и в школе. Поддержка правильной осанки во время учебы и работы.

Правильная осанка при стоянии и ходьбе. Определение правильной осанки при стоянии и ходьбе. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе на здоровье. Упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Важность правильной осанки при стоянии и ходьбе. Определение правильной осанки и ее отличия от неправильной. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе влияет на организм. Контролирование положений своего тела. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения нарушений осанки. Определение правильного стояния и ходьбы. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе на здоровье. Влияние строения позвоночника на осанку. Поддержание правильной осанки. Техники правильного стояния и ходьбы. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Упражнения для улучшения походки и осанки. Основные причины неправильной осанки и походки. Комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. Важность правильной осанки для здоровья. Важность регулярных занятий физической культурой.

Раздел 4. Практические занятия по исправлению осанки (8 часов)

Комплекс упражнений для коррекции осанки. Основные мышцы, отвечающие за осанку. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Важность регулярных физических упражнений.

Индивидуальные и групповые упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Мышцы, отвечающие за осанку. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Самоконтроль за выполнением упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений и контролирование своей осанки.

Практическое выполнение комплекса упражнений исправления осанки. Ответственность за свое здоровье. Комплекс упражнений коррекции осанки. Самоконтроль ДЛЯ за упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений и контроль за своей осанкой

Игровые и активные занятия для поддержания осанки. Основные принципы правильной осанки. Комплекс упражнений в игровой форме. Положительное отношение к физической активности. Самостоятельное выполнение упражнений и контроль своей осанки.

Спортивные игры и упражнения, развивающие координацию и правильную осанку. Разнообразие спортивных игр и упражнений. Влияние спортивных игр и упражнений на укрепление мышц, отвечающих за осанку. Новые спортивные игры и упражнения, направленные на развитие координации и укрепление мышц.

Игры на ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки. Разнообразие игр на ловкость, баланс и гибкость. Влияние игр на укрепление мышц, отвечающих за осанку. Контроль своей осанки

Активные занятия, направленные на укрепление мышц и профилактику нарушений осанки. Правильная осанка. Координация, сила, гибкость и выносливость. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. Улучшение физической формы и осанки.

Заключительные практические занятия, направленные на закрепление правильной осанки. Правильная осанка и ее важность для

здоровья. Упражнения для коррекции осанки. Самостоятельное составление небольших комплексов упражнений. Рекомендации для поддержания правильной осанки в повседневной жизни.

Раздел 5. Оценка состояния осанки и закрепление навыков (4 часа)

Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни. Основные причины нарушений осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Рекомендации по поддержанию правильной осанки. Бережное отношение к своему здоровью.

Советы по профилактике нарушений осанки в будущем. Правила профилактики нарушений осанки. Практические рекомендации по профилактике нарушений осанки в повседневной жизни. Важность профилактики для сохранения здоровья позвоночника.

Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее. Важность правильной осанки и регулярных занятий для здоровья. Дальнейшие занятия физической культурой. Индивидуальные рекомендации по дальнейшей работе над собой.

Подведение итогов курса, проведение итогового теста или практического занятия. Правильная осанка и способы ее поддержания. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и кора. Здоровый образ жизни

Календарно-тематическое планирование прикладного курса физической культуры на тему «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений»

Общее количество часов: 34 часа, 1 час в неделю

Целевая аудитория: учащиеся 9 классов

№	Тема урока	Кол-	Цель урока	Ресурсы	Ожидаемый результат
урока		во			
		часов			
			Раздел 1. Введение в анатоми	ню и физиологию осанки (4 часа)	
Цель р	раздела: ознакомлен	ие с осн	овами правильной осанки, анатомией по	звоночника, основными причинами и пос	следствиями нарушений осанки.
1	Строение	1	• Ознакомить учащихся с	• Схема и модель	• Учащиеся смогут назвать
	позвоночника и		анатомией позвоночника, его частями	позвоночника.	основные части позвоночника и их
	его части		и их функциями.	• Плакаты с изображением	функции.
			• Развить понимание важности	частей позвоночника.	• Учащиеся будут осознавать
			правильной осанки и профилактики	• Мяч для игр и упражнений.	важность поддержания правильной
			заболеваний позвоночника.	• Бумага и маркеры для	осанки для здоровья позвоночника.
			• Повысить физическую	творческих заданий.	• Ученики смогут выполнять
			активность учащихся через	• • Пространство для	простые упражнения для укрепления
			упражнения для укрепления осанки.	физической активности (спортзал или	осанки.
			• Развить умения работать в	класс с достаточным пространством).	• Развитие навыков работы в
			группах и применять полученные		группах и применения знаний через
			знания на практике.		игровые задания.
2	Функции	1	• Ознакомить учащихся с	• Схема или модель	• Учащиеся смогут перечислить
	позвоночника и		функциями позвоночника и его	позвоночника.	основные функции позвоночника.
	его роль в		ролью в поддержании осанки.	• Плакаты с изображениями	• Учащиеся поймут, как
	поддержании		• Развить понимание важности	функций позвоночника.	позвоночник влияет на осанку и
	осанки		правильной осанки для здоровья	• Мяч для подвижных игр.	здоровье в целом.
			человека.	• Бумага и маркеры для	• Учащиеся научатся
			• Повысить физическую	творческих заданий.	выполнять упражнения для
			активность учащихся через	• Пространство для	укрепления позвоночника и
			упражнения для укрепления осанки.	выполнения упражнений и игр.	поддержания правильной осанки.
			• Развить навыки работы в		• Учащиеся проявят активность
			группе, творческого подхода и		в игровых и творческих заданиях.

			самовыражения.		
3	Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за компьютером и длительного сидения.	1	 Познакомить учащихся с понятием осанки и ее важностью для здоровья. Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. 	для презентации. • Картинки с правильной и неправильной осанкой. • Гимнастические коврики. • Мячи (разного размера). • Маркеры и бумага.	 Учащиеся смогут объяснить, как сидячий образ жизни влияет на осанку. Учащиеся смогут назвать основные признаки неправильной осанки. Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья и будут стремиться ее сохранять.
4	Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни	1	 Сформировать у учащихся представление о правильной осанке при сидении и стоянии. Развить у учащихся навыки самоконтроля за осанкой. Формировать привычку к правильному положению тела. 	 Картинки с правильной и неправильной позой при сидении и стоянии. Гимнастические коврики. Мячи (разного размера). Маркеры и бумага. Стулья и столы. 	 Учащиеся смогут определить правильную и неправильную позу при сидении и стоянии. Учащиеся смогут объяснить, почему важно соблюдать правильную осанку. Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Учащиеся будут стремиться применять полученные знания в повседневной жизни.
			Разлел 2. Упражнения для	укрепления осанки (10 часов)	повесдневной жизии.
	раздела: изучение и ений осанки.	выпол			улучшения гибкости и профилактики
5	Укрепление	1	• Дать представление о	• Гимнастические коврики.	• Учащиеся смогут назвать
	мышц спины и		простых и эффективных	• Мячи (разного размера).	основные группы мышц, отвечающие
	шеи		упражнениях для укрепления мышц спины и шеи. • Развить координацию движений и гибкость позвоночника. • Воспитывать привычку к	 Фитнес-резинки (или другие подручные предметы для сопротивления). Плакаты или картинки с изображением правильной осанки и 	• Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи.
			регулярным физическим	упражнений.	важность регулярных тренировок для

			упражнениям.		сохранения здоровья позвоночника.
6	Упражнения на	1	• Объяснить, как укрепление	• Гимнастические коврики.	• Учащиеся смогут назвать
	укрепление		мышц шеи влияет на улучшение	• Мячи (разного размера).	основные мышцы шеи.
	мышц шеи		осанки и предотвращение головных	• Плакаты или картинки с	• Учащиеся смогут правильно
	(наклоны,		болей.	изображением упражнений для шеи.	выполнять упражнения для
	повороты		• Развить у учащихся		укрепления мышц шеи.
	головы).		координацию движений и гибкость		• Учащиеся будут осознавать
			шейного отдела позвоночника.		важность регулярных тренировок для
			• Воспитывать привычку к		здоровья шеи.
			регулярным физическим		
			упражнениям.		
7	Упражнения для	1	• Объяснить важность этих	• Гимнастические коврики	• Учащиеся смогут назвать
	укрепления		упражнений для укрепления осанки и	• Фитбол (по желанию)	основные мышцы спины.
	спинных мышц		профилактики болей в спине.	• Плакаты с изображением	• Учащиеся смогут правильно
	(разгибания и		• Развить у учащихся силу и	упражнений	выполнять упражнения на разгибание
	вытягивания		гибкость мышц спины.		и вытягивание позвоночника.
	позвоночника).		• Воспитывать привычку к		• Учащиеся осознают важность
			регулярным физическим		регулярных тренировок для здоровья
8	Влияние	1	упражнениям. Объяснить, как физические	• Гимнастические коврики	• Учащиеся смогут объяснить,
0	упражнений на	1	упражнения влияют на укрепление	• Фитбол (по желанию)	как физические упражнения влияют
	упражнении на улучшение		мышц спины и улучшение осанки.	• Плакаты с изображением	на осанку.
	осанки и		мышц спины и улучшение осанки. ■ Развить у учащихся	упражнений и правильной осанки	• Учащиеся смогут назвать
	укрепление		понимание взаимосвязи между	• Маркеры и бумага	основные группы мышц, отвечающие
	позвоночника		физической активностью и здоровьем	таркоры п бумага	за осанку.
	nosbono mma		позвоночника.		• Учащиеся смогут выполнить
			• Формировать привычку к		комплекс упражнений для
			регулярным физическим		укрепления мышц спины и
			упражнениям.		коррекции осанки.
					• Учащиеся будут осознавать
					важность регулярных тренировок для
					сохранения здоровья позвоночника.
9	Укрепление	1	■ Показать различные	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут важность
	мышц пресса		упражнения для укрепления мышц	• Фитбол (по желанию)	сильных мышц пресса для
	для		живота.	• Плакаты с изображением	поддержания правильной осанки.
	стабилизации		■ Познакомить с принципами	упражнений для пресса	• Учащиеся смогут выполнять

	осанки		правильного выполнения		различные упражнения для
	ocankn	I .	упражнений.		укрепления мышц пресса.
			• Формировать мотивацию к		• Учащиеся будут стремиться
			здоровому образу жизни.		включать упражнения для пресса в
			sapezenij cepusj mismi		свою повседневную жизнь.
10	Упражнения для	1	• Объяснить, как сильные	• Коврики для гимнастики.	• Учащиеся смогут назвать
	укрепления		мышцы пресса влияют на осанку и	• Таймер для отслеживания	основные мышцы пресса.
	мышц пресса	I .	здоровье позвоночника.	времени выполнения упражнений.	• Учащиеся смогут правильно
	(планка,		• Развить силу мышц пресса,	• Игровые материалы для	выполнять упражнения планка,
	скручивания,		улучшить координацию движений и	викторины и эстафеты (при	скручивания и подъемы ног.
	подъёмы ног).		гибкость.	необходимости).	• Учащиеся осознают важность
			• Воспитывать привычку к	• Плакаты с изображением	сильных мышц пресса для здоровья.
			регулярным физическим	упражнений для пресса	
			упражнениям.		
11	Роль мышц	1	• Объяснить учащимся	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут, почему
	пресса в		важность мышц пресса для	• Фитбол (по желанию)	сильные мышцы пресса важны для
	поддержании		поддержания правильной осанки.	• Плакаты с изображением	здоровья спины.
	правильной		• Развить у учащихся	мышц пресса и правильной осанки	• Учащиеся смогут объяснить,
	осанки и		понимание анатомии человека и	• Маркеры и бумага	как мышцы пресса влияют на осанку.
	профилактике		механизмов работы опорно-		• Учащиеся будут
	болей в спине.		двигательного аппарата.		мотивированы выполнять
			• Формировать осознанное		упражнения для укрепления мышц
12	n		отношение к физической активности.	r	пресса.
12	Tuermana Aum	1	• Объяснить, как растяжка	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут важность
	улучшения гибкости		помогает улучшить гибкость	 Музыка для расслабления Коврики для гимнастики 	гибкости для здоровья. • Учащиеся смогут выполнить
			позвоночника, спины, шеи и ног. • Улучшить координацию	Коврики для гимнастики.Таймер для отслеживания	5 lamineest enter y 1 bbintosinini b
	позвоночника, спины, шеи и ног		• Улучшить координацию движений и чувство баланса.	времени.	комплекс упражнений на растяжку. • Учащиеся будут чувствовать
	спины, шси и ног		• Воспитывать привычку к	• Демонстрационные картинки	себя более расслабленными и
			регулярным физическим	или видеоматериалы для показа	гибкими после урока.
			упражнениям.	упражнений (при необходимости).	тнокими после урока.
13	Упражнения для	1	• Объяснить важность	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут важность
	расслабления		расслабления мышц после	• Приятная расслабляющая	расслабления после физических
	мышц после		физических нагрузок.	музыка	нагрузок.
	нагрузок		• Развить у учащихся умение	• Мягкие игрушки или	• Учащиеся смогут выполнять
			осознавать свое тело и расслаблять	подушки (по желанию)	различные техники расслабления.

			отдельные группы мышц.	• Простейшие визуальные	• Учащиеся будут чувствовать
			• Воспитывать привычку к	материалы для показа упражнений	себя более отдохнувшими и
			заботе о своем физическом и	(при необходимости).	расслабленными после урока.
			психическом здоровье.		
14	Важность	1	• Объяснить важность	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут важность
	растяжки в		расслабления мышц после	• Приятная расслабляющая	расслабления после физических
	профилактике		физических нагрузок.	музыка	нагрузок.
	нарушений		• Развить у учащихся умение	• Мягкие игрушки или	• Учащиеся смогут выполнять
	осанки		осознавать свое тело и расслаблять	подушки (по желанию)	различные техники расслабления.
			отдельные группы мышц.	• Простейшие визуальные	• Учащиеся будут чувствовать
			• Формировать мотивацию к	материалы для показа упражнений	себя более отдохнувшими и
			здоровому образу жизни.	(при необходимости).	расслабленными после урока.
		P	аздел 3. Профилактика нарушений		71
Поп	парпана• орнакомпа		иетодами профилактики нарушений с	`	,
		лнис с к	летодами профилактики нарушении с	санки, а также с правильными привы	ічками при выполнении
	дневных действий.		2.5		**
15	Правильная	l	• Объяснить, как неправильная	• Гимнастические коврики	• Учащиеся смогут определить
	осанка при		осанка при сидении влияет на	• Стулья	правильную осанку при сидении.
	сидении и работе		здоровье.	• Столы (по возможности)	• Учащиеся смогут правильно
	за компьютером		• Формировать навыки	• Плакаты с изображением	организовать свое рабочее место.
			самоконтроля за осанкой.	правильной и неправильной осанки	• Учащиеся будут стремиться
			• Воспитывать бережное		поддерживать правильную осанку во
			отношение к своему здоровью.		время работы за компьютером.
16	Рекомендации по	1	• Дать практические	• Гимнастические коврики	• Учащиеся смогут определить
	правильному		рекомендации по организации	 Стулья 	правильную осанку при сидении за
	сидению за		рабочего места и принятию	• Столы (по возможности)	столом и компьютером.
	столом, за		правильной позы за столом и	• Плакаты с изображением	• Учащиеся смогут правильно
	компьютером		компьютером.	правильной и неправильной осанки	организовать свое рабочее место.
	•		• Формировать навыки	• Маркеры и бумага	Учащиеся будут стремиться
			самоконтроля за осанкой.		поддерживать правильную осанку во
			• Формировать привычку к		время учебы и работы.
			правильному сидению.		
17	Упражнения для	1	• Научить выполнять простые	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут, почему
1,	профилактики	•	упражнения, которые можно делать	• Плакаты с изображением	важно делать упражнения при
	нарушений		во время перерывов.	правильной осанки и упражнений	длительном сидении.
	осанки при		• Развить координацию	• Таймер	• Учащиеся научатся
	_		движений и чувство баланса.	т антор	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	длительном		движении и чувство оаланса.		выполнять комплекс упражнений для

	сидении		• Формировать привычку к		коррекции осанки.
	сидении				• Учащиеся будут стремиться
			1 2 1		выполнять эти упражнения во время
			упражнениям.		1
18	Организация	1	• Научить правильно	• Гимнастические коврики	перерывов. • Учащиеся смогут определить
10		1	организовывать рабочее место дома и	1 minime in resume mespinar	1
	*			СтульяСтолы (по возможности)	правильную осанку при сидении за
	для поддержания		в школе.	,	столом.
	правильной		• Формировать навыки	• Плакаты с изображением	• Учащиеся смогут правильно
	осанки		самоконтроля за осанкой.	правильной и неправильной осанки,	организовать свое рабочее место
			• Развить понимание	правильно организованного рабочего	дома и в школе.
			взаимосвязи между физической	места	• Учащиеся будут стремиться
			активностью и здоровьем.	• Маркеры и бумага	поддерживать правильную осанку во
10	П	1	0.5	To	время учебы и работы.
19	Правильная	I	• Объяснить, как неправильная	• Коврики для гимнастики.	• Учащиеся смогут определить
	осанка при		осанка при стоянии и ходьбе влияет	• Листы бумаги и маркеры для	правильную осанку при стоянии и
	стоянии и ходьбе		на здоровье.	творческих заданий.	ходьбе.
			• Развить чувство равновесия и	• Таймер для отслеживания	• Учащиеся смогут выполнять
			координацию движений.	времени выполнения упражнений.	упражнения для укрепления мышц
			• Формировать привычку к	• Визуальные материалы для	спины и коррекции осанки.
			правильной осанке в повседневной	демонстрации правильной и	• Учащиеся будут стремиться
			жизни.	неправильной осанки.	поддерживать правильную осанку в
• •	_		~ ~	_	повседневной жизни.
20	Важность	1	• Объяснить, как неправильная	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут, почему
	правильной		осанка при стоянии и ходьбе влияет	• Зеркало (желательно)	важно поддерживать правильную
	осанки при		на организм.	• Плакаты с изображением	осанку.
	стоянии и ходьбе		• Развивать умение	правильной и неправильной осанки	• Учащиеся смогут определить
			контролировать положение своего	• Маркеры и бумага	правильную осанку и отличить ее от
			тела.		неправильной.
			• Воспитывать привычку к		• Учащиеся будут стремиться
			поддержанию правильной осанки.		следить за своей осанкой в
					повседневной жизни.
21	Техники	1	• Объяснить, как неправильная	• Гимнастические коврики	• Учащиеся поймут, как
	правильного		осанка при стоянии и ходьбе влияет	• Зеркало (желательно)	строение позвоночника влияет на
	стояния и		на здоровье.	• Плакаты с изображением	осанку.
	ходьбы для		• Развивать координацию	позвоночника, правильной и	• Учащиеся смогут определить
	предотвращения		движений и чувство равновесия.	неправильной осанки	правильную осанку и отличить ее от

	нарушений осанки	• Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.	• Маркеры и бумага	неправильной. • Учащиеся освоят техники правильного стояния и ходьбы. • Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни.
22	Упражнения для 1 улучшения походки и осанки	 Научить выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. Формировать правильную осанку и походку. Формировать привычку к здоровому образу жизни. 	 Гимнастический коврик или мягкое покрытие для пола. Музыка для разминки и выполнения упражнений. Презентация с изображением правильной осанки и упражнений. Маркеры, бумага для творческого задания. 	 Учащиеся смогут назвать основные причины неправильной осанки и походки. Учащиеся смогут выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья. Учащиеся будут мотивированы на регулярные занятия физической культурой.
		Раздел 4. Практические заняти	я по исправлению осанки (8 часов)	
Цель	раздела: Проведение пра	актических занятий, направленных на		
её укр	епления.			
23	Комплекс 1 упражнений для коррекции осанки	 Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Развить координацию движений и чувство баланса. Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям. 	 Гимнастические коврики Зеркало (желательно) Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений 	 Учащиеся смогут определить основные мышцы, отвечающие за осанку. Учащиеся освоят комплекс упражнений для коррекции осанки. Учащиеся будут стремиться выполнять упражнения регулярно.
24	Индивидуальны 1 е и групповые упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	 Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Формировать навыки самоконтроля за выполнением упражнений. Формировать привычку к 	 Гимнастические коврики Физические нагрузки (гантели, фитболы - по желанию) Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений 	 Учащиеся смогут назвать основные мышцы, отвечающие за осанку. Учащиеся освоят комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Учащиеся смогут

			T	T	
			регулярным занятиям физической		самостоятельно выполнять
			культурой.		упражнения и контролировать свою
					осанку.
25	Практическое	1	• Научить правильно	• Гимнастические коврики	• Учащиеся освоят комплекс
	выполнение		выполнять комплекс упражнений для	• Зеркало (желательно)	упражнений для коррекции осанки.
	комплекса		коррекции осанки.	• Музыка для разминки	• Учащиеся смогут
	упражнений для		• Формировать правильную	• Плакаты с изображением	самостоятельно выполнять
	исправления		осанку через практические занятия.	упражнений	упражнения и контролировать свою
	осанки		• Воспитывать ответственность	упражнении	осанку.
	OCANKI				
			за свое здоровье.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
					улучшение своей осанки после
26	TT	-			выполнения упражнений.
26	Игровые и	1	• Повторить основные	• Гимнастические коврики	• Учащиеся закрепят знания о
	активные		принципы правильной осанки.	• Мячи, обручи, скакалки (по	правильной осанке.
	занятия для		• Формировать положительное	желанию)	• Учащиеся с удовольствием
	поддержания		отношение к физической активности.	• Просторное помещение	выполнят комплекс упражнений в
	осанки		• Воспитывать ответственность	• Веселая музыка	игровой форме.
			за свое здоровье.		• Учащиеся почувствуют
					положительные эмоции от занятия
					физической культурой.
27	Спортивные	1	• Показать, как спортивные	• Гимнастические коврики	• Учащиеся закрепят знания о
	игры и		игры могут способствовать	• Мячи, обручи, скакалки,	правильной осанке.
	упражнения,		укреплению мышц, отвечающих за	кегли (по желанию), кегли	• Учащиеся освоят новые
	развивающие		осанку.	• Просторное помещение	спортивные игры и упражнения,
	координацию и		• Улучшить чувство равновесия	• Веселая музыка	направленные на развитие
	правильную		и пространственную ориентацию.		координации и укрепление мышц.
	осанку		• Прививать навыки командной		• Учащиеся получат
			работы.		удовольствие от занятий физической
			•		культурой.
28	Игры на	1	• Показать, как игры на	• Гимнастические коврики	• Учащиеся закрепят знания о
	ловкость, баланс		ловкость, баланс и гибкость	• Мячи, обручи, скакалки,	правильной осанке.
	и гибкость для		способствуют укреплению мышц,	кегли (по желанию)	• Учащиеся освоят новые игры,
	улучшения		отвечающих за осанку.	• Просторное помещение	направленные на развитие ловкости,
	осанки		• Улучшить чувство равновесия	• Веселая музыка	баланса и гибкости.
			и пространственную ориентацию.	_	• Учащиеся почувствуют
			• Прививать навыки командной		улучшение своей координации и
	1	i	1	I .	

			работы.		гибкости.
29	Активные	1	• Научить выполнять комплекс	• Гимнастические коврики	• Учащиеся закрепят знания о
	занятия,		упражнений для укрепления мышц	• Мячи, обручи, скакалки (по	правильной осанке.
	направленные		спины и кора.	желанию)	• Учащиеся освоят комплекс
	на укрепление		• Развить координацию, силу,	• Просторное помещение	упражнений для укрепления мышц
	мышц и		гибкость и выносливость.	• Веселая музыка	спины и кора.
	профилактику		• Прививать навыки здорового		• Учащиеся почувствуют
	нарушений		образа жизни.		улучшение своей физической формы
	осанки				и осанки.
30	Заключительные	1	• Закрепить знания и навыки,		Учащиеся смогут:
	практические		полученные в процессе обучения для	• Обручи, кегли, конусы для	• Повторить и закрепить
	занятия,		поддержания правильной осанки.	игры и эстафет.	основные упражнения для
	направленные		• Укрепить мышечный корсет,	• •	укрепления мышц спины, пресса и
	на закрепление		поддерживающий осанку.	равновесие (линии или полосы).	коррекции осанки.
	правильной		• Развить способность	• Видеоматериалы или	• Оценивать и поддерживать
	осанки.		контролировать осанку в разных	картинки с демонстрацией	правильную осанку в разных
			ситуациях (при сидении, стоянии,	правильной осанки и выполнения	положениях (стоя, сидя, в движении).
			движении).	упражнений.	• Применять навыки контроля
					осанки в повседневной жизни.
				нки и закрепление навыков (4 часа)	
<u> </u>	*	пьтатов	курса, работа над ошибками и закреплен		
31	Рекомендации	1	• Сформировать у учащихся	*	• Учащиеся смогут назвать
	для		знания о рекомендациях по	изображениями правильной и	основные причины нарушений
	самостоятельной		поддержанию правильной осанки в	неправильной осанки, упражнениями	осанки.
	работы по		повседневной жизни.	для спины.	• Учащиеся смогут
	поддержанию		• Развивать умение	• Карточки с заданиями для	сформулировать рекомендации по
	осанки в		анализировать информацию и делать	групповой работы. • Флажки или мани пла игр	поддержанию правильной осанки.
	повседневной		выводы.	Флажки или мизи для игр.	• Учащиеся смогут выполнять
	жизни.		• Воспитывать бережное	• • •	упражнения для укрепления мышц
			отношение к своему здоровью.	для творческого задания.	спины.
					• Учащиеся будут
					мотивированы к самостоятельной
32	Copera	1	A Homy	• Флипчарт или лоска	работе над улучшением своей осанки.
32	Советы по	1	• Дать практические	•	• Учащиеся смогут
	профилактике		рекомендации по профилактике	1 1	самостоятельно сформулировать
	нарушений		нарушений осанки в повседневной	• Бумага, ручки	правила профилактики нарушений

	0.0044444		***********	• Пламату з малефануличи	0.0044444
	осанки в		жизни.	• Плакаты с изображением	осанки.
	будущем		• Развить критическое	правильной и неправильной осанки	• Учащиеся будут готовы
			мышление и умение анализировать		применять полученные знания в
			информацию.		повседневной жизни.
			• Прививать привычку к		• Учащиеся осознают важность
			здоровому образу жизни.		профилактики для сохранения
					здоровья позвоночника.
33	Обсуждение	1	• Подвести итоги курса и	• Флипчарт или доска	• Учащиеся осознают важность
	результатов и		систематизировать полученные	• Маркеры	правильной осанки для здоровья.
	рекомендаций на		знания.	• Бумага, ручки	• Учащиеся получат
	будущее		• Дать учащимся понимание	• Раздаточные материалы с	индивидуальные рекомендации по
			важности регулярных занятий для	рекомендациями по профилактике	дальнейшей работе над собой.
			поддержания правильной осанки.	нарушений осанки.	• Учащиеся будут
			• Способствовать		мотивированы на продолжение
			формированию мотивации к		занятий физической культурой.
			дальнейшим занятиям физической		Smarring quantitation injudity pain
			культурой.		
34	Подведение	1	• Обобщить знания о	• Гимнастические коврики	• Учащиеся продемонстрируют
	итогов курса,		правильной осанке и способах ее	• Тестовые задания или	свои знания о правильной осанке и
	проведение		поддержания.	карточки с заданиями	способах ее поддержания.
	итогового теста		• Укрепить умение применять	• Маркеры, доска или флипчарт	• Учащиеся смогут
	или		теоретические знания на практике.	• Зеркала (по возможности)	самостоятельно выполнять комплекс
	практического		• Формировать мотивацию к	copilina (iie zeelizaliieetii)	упражнений для укрепления мышц
	занятия		здоровому образу жизни.		спины и кора.
			sapezenij copusj misimi		• Учащиеся получат обратную
					связь о своих достижениях и зонах
					для улучшения.
					дли улучшения.

Поурочное планирование

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки				
Урок № 1					
Тема урока	Строение позвоночника и его части				
Цели урока	• Ознакомить учащихся с анатомией позвоночника,	его частями и их			
	функциями.				
	• Развить понимание важности правильной осанки	и профилактики			
	заболеваний позвоночника.				
	• Повысить физическую активность учащихся чере	з упражнения для			
	укрепления осанки.				
	• Развить умения работать в группах и применять п	олученные знания			
	на практике.				
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные части по	озвоночника и их			
результат:	функции.				
	• Учащиеся будут осознавать важность поддерх	кания правильной			
	осанки для здоровья позвоночника.				
	• Ученики смогут выполнять простые упражнен	ия для укрепления			
	осанки.				
	• Развитие навыков работы в группах и примен	ения знаний через			
	игровые задания.				
Этапы	Содержание урока	Ресурсы			
урока					
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с			
урока (10	Приветствие учащихся, установка на работу, проверка	изображением			
минут)	готовности.	частей			
	• Актуализация знаний: позвоночника.				
	Беседа. Вопросы для беседы:	0			
	что такое позвоночник? Какие его функции?				
	■ Почему важно следить за осанкой? Как осанка	Шейный отдел			
	влияет на здоровье?				
	• Какую роль играет позвоночник в нашем	Грудной отдел			
	организме?	2			
	Мини-игра «Правда или ложь» (актуализация	Поясничный отдел			
	знаний): Учитель называет утверждения, учащиеся	Крестцовый			
	должны ответить, правда это или ложь.	отдел Копчик			
	Примеры:				
	"Позвоночник состоит из 4 частей." (Ложь, 5 частей.)				
	"Позвоночник поддерживает голову и защищает				
	спинной мозг." (Правда.)				
Основная	• Изучение нового материала:	Схема и модель			
часть урока	Тема урока: Строение позвоночника и его части.	позвоночника.			
(25 минут)	Объяснение нового материала:	Плакаты с			
	Позвоночник — это основа осанки человека,	изображением			
	состоящая из 33-34 позвонков.	частей			
	Он разделен на 5 отделов: шейный, грудной,	позвоночника.			
	поясничный, крестцовый и копчиковый.	Мяч для игр и			
	Рассказ о функциях каждого отдела и позвонков.	упражнений.			
	Учитель показывает схему или модель позвоночника с	Бумага и			
	указанием частей.	маркеры для			
	Физкультминутка. «Кошка-корова»: на	творческих			

	четвереньках, при вдохе прогибают спину вниз, при	заданий.
	выдохе – выгибаем вверх.	Позвоночник
	Работа в группах:	Departer copess Nation Copess
	Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: Описать одну часть позвоночника, ее функцию, особенности строения. Презентуют свою часть класса с использованием наглядных материалов (схемы или рисунки). Творческое задание:	
	Нарисовать схему позвоночника, подписав все его части, а также указать функции каждого отдела (можно на доске или на бумаге).	Пространство для физической активности (спортзал или класс с достаточным пространством).
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра «Лабиринт знаний»:	приемом
минут)	Учитель задает вопросы на основе материала урока.	рефлексии
	Учащиеся по очереди отвечают на вопросы и делают	Карточки с
	шаги вперед за каждый правильный ответ. Примеры	вопросами
	вопросов:	Моя самооценка
	• Сколько позвонков в шейном отделе позвоночника?	Всё получилось отлично
	• Какую роль играет позвоночник в нашем организме?	Было трудно, но всё получилось
	• Назови все отделы позвоночника.	Пока не получилось, но в следующий раз получится
	• Подведение итогов:	
	Что нового мы узнали сегодня?	
	■ Почему важно укреплять мышцы спины и	
	следить за осанкой?	
	• Какие упражнения вы будете выполнять для	
	поддержания осанки?	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Прочитать о важности укрепления мышц спины и	
	подготовить рассказ о том, как правильно сидеть за	
	столом для предотвращения нарушений осанки.	
	• Рефлексия. Прием «Моя самооценка»	

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки	
Урок № 2		
Тема урока	Функции позвоночника и его роль в поддержании осанки	
Цели урока	• Ознакомить учащихся с функциями позвоночника и его ролью в	
	поддержании осанки.	
	• Развить понимание важности правильной осанки для здоровья	
	человека.	
	• Повысить физическую активность учащихся через упражнения	
	для укрепления осанки.	
	• Развить навыки работы в группе, творческого подхода и	
	самовыражения.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут перечислить основные функции позвоночника.	

результат:	• Учащиеся поймут, как позвоночник влияет на	осанку и зпоровье
результат.	в целом.	осинку и здоровые
	• Учащиеся научатся выполнять упражнения	лпя vкреппения
	позвоночника и поддержания правильной осанки.	Ann July entrement
	• Учащиеся проявят активность в игровых и твор	оческих заданиях.
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		J 1
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (10	Приветствие учащихся, установка на работу,	изображениями
минут)	проверка готовности.	функций
	• Актуализация знаний :	позвоночника.
	Мини-игра «Правда или ложь» (актуализация	Позвоночник
	знаний): Учитель зачитывает утверждения, ученики	Передона старона Задоче сторона (ДОЗь.
	отвечают, правда это или ложь:	(n - 7)
	• "Позвоночник поддерживает голову и защищает	TE COM
	спинной мозг." (Правда)	
	• "Позвоночник состоит только из костей." (Ложь,	
	также есть межпозвоночные диски)	
	• "При плохой осанке человек может чувствовать	Species S
	боли в спине." (Правда)	
	n	
	Вопросы для беседы:Что такое осанка? Почему она важна?	
	 Что такое осанка: Почему она важна: Как вы думаете, что происходит с нашим телом, 	
	если мы часто сутулимся?	
	 Как позвоночник связан с нашей осанкой и 	
	здоровьем?	
	эдеревым.	
Основная	• Изучение нового материала:	Схема или
часть урока	1. Объяснение нового материала:	модель
(25 минут)	• Позвоночник выполняет несколько важнейших	позвоночника.
	функций:	Плакаты с
	1. Поддержка головы и тела — позвоночник	изображениями
	является основой для поддержания вертикального	функций
	положения тела.	позвоночника.
	2. Защита спинного мозга — позвоночник окружает	0
	и защищает спинной мозг, который управляет всеми	
	движениями и функциями организма.	Шейный отдел
	3. Амортизация — межпозвоночные диски и изгибы	Favor - N
	позвоночника помогают смягчать удары при	Грудной отдел
	движении.	
	4. Плавность движений — позвоночник	Поясничный отдел
	обеспечивает гибкость тела.	Крестцовый отдел
	• Как неправильная осанка влияет на позвоночник и	Копчик
	здоровье. 2. Использование схем и модели:	Мяч для
	 Учитель демонстрирует модель позвоночника или 	подвижных игр.
	схему, подробно объясняя, как каждая часть	Бумага и
	выполняет свою функцию.	маркеры для
	Физкультминутка. «Повороты головы»: медленно	творческих
	поворачивают голову влево и вправо несколько раз.	заданий.
	nobopa mbaior ronoby bhebo n bilpabo neckonbko pas.	

	Работа в группах:	Пространство
	Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой	для выполнения
	группе дается задание:	упражнений и
	Перечислить и объяснить одну из функций	игр.
	позвоночника.	1
	■ Сделать рисунки или схемы для визуализации	
	функции.	
	Презентовать свою работу классу.	
	Творческое задание:	
	Нарисовать схему позвоночника, указав на ней его	
	основные функции. Каждый ученик может выбрать	
	одну функцию для подробного изображения.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра «Пазлы знаний»: Учитель раздает карточки с	приемом
минут)	частями функций позвоночника. Учащиеся должны	рефлексии
,	собрать пазл и объяснить, что это за функция.	Закончи предложение:
	Например:	«Моё настроение похоже на: •солнышко;
	о Карточка с надписью «защита спинного	•солнышко с тучкой; •тучку; •тучку с дождиком;
	мозга», учащиеся объясняют, почему это важная	•тучку с молнией.
	функция.	Карточки пазлы
	• Подведение итогов:	
	• Какие функции позвоночника вам показались	
	наиболее важными?	
	■ Почему важно поддерживать правильную	
	осанку?	
	■ Какие упражнения помогут вам укрепить	
	осанку?	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Прочитать о том, как правильно сидеть за столом,	
	чтобы не повредить позвоночник, и подготовить	
	рассказ для следующего урока.	
	• Рефлексия. Прием «Солнышко»	

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки	
Урок № 3		
Тема урока	Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за	
	компьютером и длительного сидения.	
Цели урока	• Познакомить учащихся с понятием осанки и ее важностью для	
	здоровья.	
	• Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической	
	активностью и здоровьем.	
	• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут объяснить, как сидячий образ жизни влияет на	
результат:	осанку.	
	• Учащиеся смогут назвать основные признаки неправильной	
	осанки.	
	• Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для	
	укрепления мышц спины и коррекции осанки.	
	• Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для	
	здоровья и будут стремиться ее сохранять.	

Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Картинки с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	правильной и
минут)	уроку.	неправильной
,	• Актуализация знаний:	осанкой.
	• Беседа о значении физической культуры для	НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО
	здоровья.	* *
	Вопросы:	
	• Что такое осанка?	/ K > L
	• Какую осанку вы считаете правильной?	Изображения
	■ Почему важно следить за осанкой?	людей с
	Учитель демонстрирует картинки с правильной и	различными
	неправильной осанкой.	позами при
	Игра "Найди ошибку". Учитель заранее	сидении
	подготавливает несколько изображений людей с	Правильное Неправильное положение положение
	различными позами при сидении (правильными и	
	неправильными). Учащимся предлагается найти и	
	объяснить, что не так на этих картинках.	
	• Вопросы для обсуждения:	
	• Какие позы вы считаете правильными, а какие	
	нет?	
	■ Почему неправильная поза может быть вредна	
	для здоровья?	
Основная	• Изучение нового материала:	Компьютер или
часть урока	• Презентация или рассказ учителя о влиянии	проектор для
(25 минут)	сидячего образа жизни и неправильной позы на	презентации.
	осанку.	Картинки с
	• Объяснение причин возникновения нарушений	правильной и
	осанки (слабые мышцы спины, неправильное	неправильной
	положение тела при сидении и стоянии).	осанкой.
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки и профилактики нарушений осанки	
	(подвижные игры, упражнения на растяжку,	n pyrinic judera
	укрепление мышц спины и живота). • Ходьба на месте с высоким подниманием колен.	Districts Arterior y partners
	 Аодьоа на месте с высоким подниманием колен. Наклоны вперед, назад, в стороны. 	
	• Круговые вращения головой, плечами, туловищем.	X × ♠ ✓
	• Отжимания от пола (для мальчиков) или от стены	
	(для девочек).	
	• Подтягивания на турнике (для мальчиков) или	Fun ma agreement
	упражнения с резиновым жгутом (для девочек).	Гимнастические
	Работа в группах:	коврики. Мячи (разного
	Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой	Мячи (разного размера).
	группе дается задание: создать плакат или	размера). Маркеры и
	презентацию о способах профилактики нарушений	бумага,
	осанки.	оумага, пластилин
	Творческое задание:	11.100 111.11111
	=	
I	Нарисовать или слепить модель человека с	
Конец	=	Картинка с

урока (10	Игра "Правильная осанка". Учащиеся по очереди	приемом
минут)	принимают различные позы, а остальные определяют,	рефлексии
	правильная она или нет.	
	• Подведение итогов:	
	■ Беседа о том, что узнали на уроке.	
	■ Подведение итогов, похвала учащихся за	
	активную работу.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	■ Выполнять комплекс упражнений для	
	укрепления мышц спины и коррекции осанки дома.	
	 Наблюдать за своей осанкой в течение дня. 	
	• Рефлексия. Прием «Жест»	

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки	
Урок № 4		
Тема урока	Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по	
	предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни	
Цели урока	• Сформировать у учащихся представление о п	равильной осанке
	при сидении и стоянии.	
	• Развить у учащихся навыки самоконтроля за ос	санкой.
	• Формировать привычку к правильному положе	нию тела.
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить правильную и н	еправильную позу
результат:	при сидении и стоянии.	
	• Учащиеся смогут объяснить, почему в	ажно соблюдать
	правильную осанку.	
	• Учащиеся смогут выполнять упражнения для	укрепления мышц
	спины и коррекции осанки.	
	• Учащиеся будут стремиться применять полу	ченные знания в
	повседневной жизни.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Картинки с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	правильной и
минут)	уроку.	неправильной
	• Актуализация знаний:	позой при
	Игра "Ассоциации"	сидении и
	Учитель называет ключевые слова, связанные с	стоянии.
	темой (сидячий образ жизни, компьютер, осанка,	
	здоровье), а учащиеся называют ассоциации, которые	
	у них возникают.	
	• Вопросы для обсуждения:	
	• Какие слова чаще всего упоминались?	
	• Какие чувства вызывают эти слова?	2 0
	• Беседа о важности осанки для здоровья.	
	Вопросы:	
	• Что такое осанка?	Правильная осанка осанка
	• Как вы думаете, влияет ли осанка на наше	
	самочувствие?	
	• Какие факторы могут негативно влиять на осанку?	
	Демонстрация картинок с правильной и	

	неправильной осанкой.	
Основная	• Изучение нового материала:	Картинки с
часть урока	• Рассказ учителя о правильной позе при сидении и	правильной и
(25 минут)	стоянии.	неправильной
	• Объяснение, почему важно соблюдать правильную	позой при
	осанку (нагрузка на позвоночник, кровообращение,	сидении и
	органы дыхания).	стоянии.
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для	
	разминки и коррекции осанки (подвижные игры,	
	упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и	
	живота).	→
	• Ходьба на месте с высоким подниманием колен.	
	• Наклоны вперед, назад, в стороны.	
	• Круговые вращения головой, плечами, туловищем.	
	• Выпады вперед и назад.	
	• Мостик.	
	• Практическая работа:	Гимнастические
	• Учащиеся занимают правильную позу сидя за	коврики.
	партой и стоя.	Мячи (разного
	• Учитель корректирует положение тела каждого	размера).
	ученика.	Маркеры и
	• Работа в парах:	бумага.
	• Учащиеся выполняют упражнения друг для друга,	Стулья и столы.
	контролируя правильность выполнения.	
	• Работа в группах. Учащимся предлагается	
	задание: Составить памятку "Правильная осанка в	
	повседневной жизни".	
	Группы презентуют работы	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра "Заморозь позу". Учитель показывает	приемом
минут)	различные позы, а учащиеся должны замереть в	рефлексии
	правильной позе.	Рефлексия Дерево настроения было интересно
	• Подведение итогов:	облю интересно
	■ Беседа о том, что узнали на уроке.	- были трудности
	■ Похвала учащихся за активную работу.	было не интересно
	• Домашнее задание (по желанию):	
	• Выполнять упражнения для укрепления мышц	
	спины и коррекции осанки дома.	
	• Наблюдать за своей осанкой в течение дня и	
	исправлять неправильное положение тела.	
	• Рефлексия. Прием «Дерево настроения»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 5	
Тема урока	Укрепление мышц спины и шеи
Цели урока	• Дать представление о простых и эффективных упражнениях для
	укрепления мышц спины и шеи.
	• Развить координацию движений и гибкость позвоночника.

	• Воспитывать привычку к регулярным физическ	сим упражнениям
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные группы м	
результат:	за осанку.	ышц, отве шощие
pesymeran		упражнений для
	укрепления мышц спины и шеи.	jiipamii din
	• Учащиеся будут осознавать важность регуля	пных тренировок
	для сохранения здоровья позвоночника.	piibiii ipeiiiipebek
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока	содержиние уроки	l coj pozi
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты или
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	картинки с
минут)	уроку.	изображением
• ,	• Актуализация знаний:	правильной
	• Беседа о важности осанки для здоровья.	осанки и
	Вопросы:	упражнений.
	• Какие мышцы помогают нам держать спину	
	прямо?	N 1 A A
	• Почему важно укреплять мышцы спины?	the and the
	• Какие факторы могут негативно влиять на осанку?	of the color
	Демонстрация плакатов с изображением правильной	See M.
	осанки.	JE A \$ A
	■ Игра "Верю - не верю": Учитель делает	
	утверждения о правильной осанке, упражнениях для	
	спины и шеи. Учащиеся должны определить, верно	Посадна при чискам Посадна при чискери и ручных работка
	ли это утверждение.	Domas .
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	• Рассказ учителя о мышцах спины и шеи, их	коврики.
(25 минут)	функциях и важности для поддержания правильной	Мячи (разного
(20	осанки.	размера).
	• Демонстрация упражнений, которые будут	Фитнес-резинки
	выполняться на уроке	(или другие
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для	подручные
	разминки (круговые вращения головой, плечами,	предметы для
	туловищем, наклоны в стороны).	сопротивления).
	• Наклоны туловища в стороны: Упражнение для	Плакаты или
	укрепления косых мышц живота.	картинки с
	Практическая часть:	изображением
	• Выполнение комплекса упражнений для	правильной
	укрепления мышц спины и шеи (планка, лодочка,	осанки и
	подтягивания на фитнес-резинке, вращения головой,	упражнений.
	наклоны туловища).	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ
	• Учитель следит за правильностью выполнения	
	упражнений.	Растежка сукоманий Прогибание и выгибание кисемного суктава откама и восомого суктава
	Работа в парах:	Растенка другинациях Притигналин обеки колен к груди моба
	• Учащиеся выполняют упражнения друг для друга,	
	контролируя правильность выполнения.	Поочеравые говороты Частичнай польчи Поочерацию водитие упроса втерена и поставления польчи поставления поставлен

		Комплекс упражнений при нарушении осанки
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра "Эстафета с упражнениями": Класс делится	приемом
минут)	на команды. Каждая команда по очереди выполняет	рефлексии
	определенное упражнение для спины и шеи.	Инвентарь для
	Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая	проведения
	все задания.	эстафеты
	• Подведение итогов: ■ Беседа о том, какие мышцы были задействованы во время урока.	Рефлексия • На уроке мне • На уроке я работал неплохо
	■ Похвала учащихся за активную работу.	• Я доволен своей работой на уроке
	• Домашнее задание (по желанию):	
	• Выполнять комплекс упражнений для укрепления	
	мышц спины и шеи дома.	
	 Наблюдать за своей осанкой в течение дня. 	
	• Рефлексия. Прием «Самооценка»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 6		
Тема урока	Упражнения на укрепление мышц шеи (нак.	лоны, повороты
	головы).	
Цели урока	• Объяснить, как укрепление мышц шеи влия	ет на улучшение
	осанки и предотвращение головных болей.	
	• Развить у учащихся координацию движений и	гибкость шейного
	отдела позвоночника.	
	• Воспитывать привычку к регулярным физичесь	* *
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы ше	
результат:	, <u> </u>	упражнения для
	укрепления мышц шеи.	
	• Учащиеся будут осознавать важность регуля	рных тренировок
	для здоровья шеи.	D
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		-
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты или
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	картинки с
минут)	уроку.	изображением
	• Актуализация знаний :	упражнений для
	• Беседа о важности осанки для здоровья.	шеи.
	Вопросы:	
	Какие мышцы помогают нам держать голову прямо?Почему важно укреплять мышцы шеи?	Растижение / стибание Перемециние головы вперид и назад с согротивлением
	 почему важно укреплять мышцы шеи: Какие факторы могут негативно влиять на шею? 	Ecosoco creticareo Terpanetazione concenia efore comportamentement
	Демонстрация плакатов с изображением правильной	& A 9 9
	осанки.	3 Боксооо вреждение 7 В В В Растижение вперед Растижение вбок
	• Игра "Найди ошибку": Учитель показывает	566 22
	картинки с изображением людей с неправильной	Втинивании головы в панни
	осанкой или выполняющих упражнения неправильно.	
1	The state of the s	

Основная	Учащиеся должны найти и исправить ошибки.	
ОСНОВНАЯ	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	• Рассказ учителя о мышцах шеи, их функциях и	коврики.
	важности для поддержания правильной осанки.	Мячи (разного
	• Демонстрация упражнений, которые будут	размера).
	выполняться на уроке.	Плакаты или
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для	картинки с
	разминки (круговые вращения головой, плечами,	изображением
	туловищем).	упражнений для
	• Наклоны головы вперед и назад: Медленно	шеи.
	наклоняйте голову вперед, подбородок тянется к груди, затем медленно откидывайте голову назад,	ANALYSIA CARGARITY CARGARITY PARAMETERS
	смотря на потолок.	
	• Наклоны головы в стороны: Медленно	ретракция поэкимание растяжение сгибание плечами
	наклоняйте голову к правому плечу, затем к левому.	PA3MUHKA WEN
	• Круговые вращения головой: Медленно	
	выполняйте круговые вращения головой в одну и	ТО НАКЛОНОВ ТО НАКЛОНОВ НАЗАЛ И ВПЕРЕЛ ВЛЕВО И ВПРИБО
_	другую сторону.	to absultance company Alba Albankon to CEX
	Практическая часть:	
	• Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц шеи (наклоны головы вперед, назад, в стороны,	Second vice to Cit.
	круговые вращения головой, растяжка мышц шеи).	
	• Учитель следит за правильностью выполнения	
1	упражнений.	
	Работа в парах:	
	Учащиеся выполняют упражнения друг для друга,	
	контролируя правильность выполнения.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра "Сова". Учащиеся по очереди изображают	приемом
	сову, медленно поворачивая голову в разные стороны.	рефлексии
	• Подведение итогов:	интересно важно полезно
	■ Беседа о том, какие мышцы были	
	задействованы во время урока.	иеожидан на
	■ Похвала учащихся за активную работу.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	• Выполнять комплекс упражнений для	
	укрепления мышц шеи дома.	
	• Наблюдать за своей осанкой в течение	
	дня.	
	• Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 7		
Тема урока	Упражнения для укрепления спинных мышц (разгибания и	
	вытягивания позвоночника).	
Цели урока	Объяснить важность этих упражнений для укрепления осанки и	
	профилактики болей в спине.	
	■ Развить у учащихся силу и гибкость мышц спины.	
	• Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы спины.	

результат:	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	упражнения на
	разгибание и вытягивание позвоночника. • Учащиеся осознают важность регулярных	Thellunopole Hig
	здоровья спины.	тренировок для
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений комплекс упражнений при
	• Актуализация знаний:	нарушении осанки
	Игра "Угадай упражнение": Один ученик показывает	
	упражнение, а остальные должны отгадать его название.	NOW WE WAS
	 Беседа о важности осанки для здоровья. 	ameditare
	• Какие мышцы помогают нам держать спину прямо?	
	Почему важно укреплять мышцы спины?	
	• Какие упражнения вы знаете для укрепления	
	спины?	
	Демонстрация плакатов с изображением правильной	
	осанки.	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	о Рассказ учителя о мышцах спины, участвующих в	е коврики
(25 минут)	разгибании и вытягивании позвоночника.	Фитбол (по
	о Демонстрация упражнений, которые будут	желанию) Плакаты с
	выполняться на уроке.	Плакаты с изображением
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами,	упражнений
	туловищем, наклоны в стороны).	2 4 3
	• Лодочка: Лежа на животе, поднимать	
	одновременно руки и ноги вверх.	The second second
	• Кобра: Лежа на животе, поднимать верхнюю часть	The Part of the Pa
	туловища, опираясь на руки.	6
	• Мост: Лежа на спине, поднимать таз вверх.	. 4
	• Супермен: Лежа на животе, одновременно	
	поднимать руки и ноги вверх.	
	Практическая часть:	
	вытягивание позвоночника (лодочка, кобра, мост,	
	супермен).	STORY W.
	• Учитель следит за правильностью выполнения	THE A S A
	упражнений.	
	• Для разнообразия можно использовать фитбол.	
	Работа в парах:	
	Учащиеся выполняют упражнения друг для друга,	
I Covov	контролируя правильность выполнения.	Vaccount
Конец урока (10	• Закрепление учебного материала.	Картинка с приемом
урока (10 минут)	Игра "Кошка-собака": Учащиеся принимают позу кошки (выгибают спину вверх) и позу собаки	рефлексии
Mariny 1 j	(прогибают спину вниз).	Population
	• Подведение итогов:	
	 Беседа о том, какие мышцы были задействованы 	

во время урока.
■ Похвала учащихся за активную работу.
• Домашнее задание (по желанию):
• Выполнять комплекс упражнений для укрепления
мышц спины дома.
• Наблюдать за своей осанкой в течение дня.
• Рефлексия. Прием «Чудо дерево»



Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 8		
Тема урока	Влияние упражнений на улучшение осанки позвоночника	и укрепление
Цели урока	 Объяснить, как физические упражнения влияю мышц спины и улучшение осанки. Развить у учащихся понимание взаимосвязи ме активностью и здоровьем позвоночника. Формировать привычку к регулярным упражнениям. 	ежду физической
Ожидаемый результат:	 Учащиеся смогут объяснить, как физичесн влияют на осанку. Учащиеся смогут назвать основные группы мы за осанку. Учащиеся смогут выполнить комплекс у укрепления мышц спины и коррекции осанки. Учащиеся будут осознавать важность регуляр для сохранения здоровья позвоночника. 	пшц, отвечающие
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	 Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний: "Викторина": Подготовить вопросы о пользе упражнений для спины и шеи, о правильной осанке, о причинах болей в спине. Беседа о важности осанки для здоровья. Что такое осанка? Как вы думаете, влияет ли осанка на наше самочувствие? Какие факторы могут негативно влиять на осанку? Демонстрация плакатов с изображением правильной и неправильной осанки. 	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки. Неправильная осанка некрасива и вредна.
Основная часть урока (25 минут)	 Изучение нового материала: Рассказ учителя о влиянии физических упражнений на укрепление мышц спины и улучшение осанки. Объяснение, почему важно заниматься физической культурой для здоровья позвоночника. Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем, наклоны в стороны). 	Гимнастически е коврики Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением упражнений и правильной осанки

	Практическая часть:	Правильное Неправильное положение положение
	мышц спины и коррекции осанки (планка, лодочка, кобра, мост, супермен). • Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. • Для разнообразия можно использовать фитбол.	Комплекс упражнений при нарушении осанки
	Работа в группах: • Разделить класс на группы. • Каждая группа придумывает и демонстрирует свое упражнение для укрепления спины.	Маркеры и бумага
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра "Угадай упражнение"	приемом
минут)	Один ученик показывает упражнение, а остальные	рефлексии,
	должны отгадать его название и объяснить, какие	карточки с
	мышцы при этом работают.	изображением
	Вариант: Можно использовать карточки с	упражнений.
	изображением упражнений. Ученик тянет карточку и показывает упражнение.	R BOE TOHAMMO I MOTY CETACHATE
	• Подведение итогов:	PIECE ESTE HE LICHMAND
	■ Беседа о том, какие мышцы были задействованы	я не совсем уверен, у меня есть сомнения
	во время урока.	
	■ Похвала учащихся за активную работу.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	• Выполнять комплекс упражнений для укрепления	
	мышц спины дома.	
	• Наблюдать за своей осанкой в течение дня.	
	• Рефлексия. Прием «Сигнал рукой!	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 9		
Тема урока	Укрепление мышц пресса для стабилизации осанк	И
Цели урока	■ Показать различные упражнения для укреплен	ия мышц живота.
	■ Познакомить с принципами правильно	ого выполнения
	упражнений.	
	• Формировать мотивацию к здоровому образу ж	гизни.
Ожидаемый	• Учащиеся поймут важность сильных мь	ішц пресса для
результат:	поддержания правильной осанки.	-
	• Учащиеся смогут выполнять различные	упражнения для
	укрепления мышц пресса.	
	• Учащиеся будут стремиться включать упражн	ения для пресса в
	свою повседневную жизнь.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений для
	• Актуализация знаний:	пресса, онлайн-

	"Угадай слово" (можно использовать онлайн-	сервисы или
	сервисы или интерактивные доски): Составить	интерактивные
	кроссворд или судоку с терминами, связанными с	доски
	темой.	Упражнения
	Беседа о важности осанки для здоровья.	ДЛЯ ПРЕССА с собственным весом
	• Какие мышцы помогают нам держать спину	
	прямо?	PRINCIPAL MANUAL STANDARD STAN
	• Как вы думаете, влияет ли сила мышц живота на	наконняй сегиент обранаем именцая годыйны ког обранаем
	осанку?	TIDENMAN AND ACCURATE ACCURAT
	Демонстрация плакатов с изображением правильной	
	и неправильной осанки.	ENGTHANG COMMENTED COLOR
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	• Рассказ учителя о роли мышц пресса в поддержании	коврики
(25 минут)	правильной осанки.	Фитбол (по
	• Объяснение, как слабые мышцы пресса могут	желанию) Плакаты с
	привести к проблемам со спиной. Демонстрация нескольких базовых упражнений для	Плакаты с изображением
	пресса.	упражнений для
	Физкультминутка. Комплекс упражнений для	пресса
	разминки (круговые вращения головой, плечами,	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
	туловищем, наклоны в стороны).	IIPEGGA
	• Практическая часть:	spoor lower six-sack obliques complete core
	• Выполнение комплекса упражнений для	
	укрепления мышц пресса (подъемы туловища,	
	скручивания, планка, велосипед).	
	• Учитель следит за правильностью	是他一起 身脸
	выполнения упражнений.	257442
	• Для разнообразия можно использовать	
	фитбол.	
	• Работа в парах:	
	• Учащиеся выполняют упражнения друг для друга,	
TC	контролируя правильность выполнения.	TC
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10 минут)	Игра "Найди ошибку": Показать видео или	приемом рефлексии,
winny i j	картинки с неправильной техникой выполнения упражнений. Учащиеся должны найти и исправить	рефлексии, видео или
	ошибки.	картинки с
	• Подведение итогов:	неправильной
	 Беседа о том, какие мышцы были 	техникой
	задействованы во время урока.	выполнения
	 Похвала учащихся за активную работу. 	упражнений
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Выполнять комплекс упражнений для укрепления	
	мышц пресса дома.	серьённое радоствое груствае
	• Наблюдать за своей осанкой в течение дня.	
	• Рефлексия. Прием «Мое настроение»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 10	
Тема урока	Упражнения для укрепления мышц пресса (планка, скручивания,

	подъёмы ног).	
Цели урока	• Объяснить, как сильные мышцы пресса вли	яют на осанку и
, , ,	здоровье позвоночника.	•
	• Развить силу мышц пресса, улучшить координ	пацию движений и
	гибкость.	
	• Воспитывать привычку к регулярным физичест	ким упражнениям.
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы пр	ecca.
результат:	• Учащиеся смогут правильно выполнять управильно	ражнения планка,
	скручивания и подъемы ног.	
	• Учащиеся осознают важность сильных м	ышц пресса для
	здоровья.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		П
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений для
	• Актуализация знаний:	пресса УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
	"Кроссворд": Составить кроссворд, где ключевыми	TPECCA NEW NEW NEW NEW
	словами будут термины, связанные с упражнениями для спины и шеи.	upper lawer sit-pack abliques complete core
	Демонстрация видео о мышцах пресса	A L E & M Fr
	Беседа:	
	• «Что такое мышцы пресса и какую роль они	
	играют в нашем теле?»	of the war of the
	 «Почему важно поддерживать мышцы пресса в 	8 5 7 9 8 6
	тонусе?»	
	• «Какие упражнения вы знаете для укрепления	
	пресса?»	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем	
	работать над укреплением мышц пресса, что поможет	
	нам улучшить осанку и предотвратить различные	
	нарушения».	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	Обсуждение роли мышц пресса в поддержке осанки и	коврики
(25 минут)	профилактике заболеваний позвоночника.	Фитбол (по
	Краткая вводная информация о каждом упражнении	желанию)
	(планка, скручивания, подъемы ног) — их польза для	Плакаты с изображением
	тела.	упражнений для
	Демонстрация плаката с изображением мышц пресса. Объяснение техники выполнения упражнений:	пресса
	Планка:	Упражнения
	Описание правильной позиции тела (прямые руки и	ДЛЯ ПРЕССА ССОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ
	ноги, напряжение пресса, ягодиц и бедер).	
	Важность контроля дыхания и стабильности тела.	верхний сегимент оручнения создартим оручнения
	Скручивания:	НОСИЗНИЙ СЕГИОНТ ОПРИМЕНИИ ИСПИНИТИ ПОДВИНИ КОТ
	Пояснение правильного выполнения скручиваний	
	(поднимание плечевого пояса от пола, вращение	Hermitty along the second transfer of the sec
	торса).	BRICLIPHIE ODYNAMICAL ODYNAMICA ODINAMICA ODINAMICA
	Значение сгибания в поясничной области и важность	
	минимизации нагрузки на шею.	
	Подъемы ног:	

	Правильное положение тела (лежа на спине, ноги прямые). Подъемы ног до угла 90 градусов и плавное опускание. Физкультминутка. Простые движения для снятия напряжения (повороты корпуса, наклоны, вращение плечами, легкие прыжки на месте). • Практическая часть: Разделение класса на группы. Каждая группа поочередно выполняет каждое упражнение с учителем, контролирующим правильность техники. • Каждое упражнение выполняется по 30 секунд с отдыхом между подходами. Группы по очереди демонстрируют технику выполнения упражнений друг другу, а учитель помогает с исправлением ошибок.	TC.
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10 минут)	Игра «Эстафета»: Дети разделены на две команды. Каждая команда должна по очереди выполнить одно	приемом рефлексии,
MINITY	из упражнений (планка, скручивания, подъемы ног) в	рефлексии, инвентарь для
	течение 30 секунд, после чего передать эстафету	проведения
	следующему участнику. Команда, которая выполнит	эстафеты
	все упражнения быстрее и правильнее, побеждает.	«Лестница успеха»
	Мини-викторина: Вопросы по теме урока (например, «Что важнее при выполнении планки: правильная осанка или время удержания?», «Какие ошибки часто допускают при выполнении скручиваний?»).	миоло покал Помала трудол
	• Подведение итогов:	
	• «Какие упражнения вам показались наиболее сложными? Почему?»	
	• «Что вы поняли о важности тренировки мышц	
	пресса для осанки?» • «Как часто нужно делать эти упражнения,	
	чтобы укрепить пресс и предотвратить заболевания спины?	
	• Напоминание о пользе упражнений для	
	здоровья.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	«Выполнить серию упражнений для пресса (планка,	
	скручивания, подъемы ног) по 30 секунд каждое в	
	течение 3 подходов. Записать свои ощущения».	
	• Рефлексия. Прием «Лестница успеха»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 11	
Тема урока	Роль мышц пресса в поддержании правильной осанки и
	профилактике болей в спине.
Цели урока	• Объяснить учащимся важность мышц пресса для поддержания
	правильной осанки.
	• Развить у учащихся понимание анатомии человека и механизмов

	работы опорно-двигательного аппарата.		
0 "		• Формировать осознанное отношение к физической активности.	
Ожидаемый	• Учащиеся поймут, почему сильные мышцы пресса важны для		
результат:	здоровья спины.		
	• Учащиеся смогут объяснить, как мышцы пр	есса влияют на	
	осанку.		
	• Учащиеся будут мотивированы выполнять у	упражнения для	
	укрепления мышц пресса.		
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока			
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с	
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением	
минут)	уроку.	мышц пресса и	
	• Актуализация знаний :	правильной	
	Игра «Покажи правильную осанку»: Учитель	осанки	
	демонстрирует различные позы с неправильной и		
	правильной осанкой. Учащиеся должны определить,	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	
	где осанка правильная, а где нет, и объяснить, почему	All All	
	• Беседа. Вопросы для беседы:		
	• «Что такое осанка, и как она влияет на наше	НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО	
	здоровье?»		
	• «Какие мышцы помогают нам поддерживать		
	правильную осанку?»		
	• «Как вы думаете, почему важно укреплять мышцы		
	пресса?»		
	• «Как неправильная осанка может повлиять на нашу		
	спину и здоровье в целом?»		
	• Обсуждение: короткая беседа о роли осанки и мышц		
	пресса для здоровья позвоночника.		
	Пояснение, что осанка зависит не только от		
	позвоночника, но и от силы мышц, особенно пресса и		
	спины.		
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как		
	мышцы пресса влияют на нашу осанку и как они		
	помогают предотвратить боли в спине. Также научимся		
	делать упражнения для укрепления этих мышц.»		
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически	
часть урока	Теоретическое объяснение роли мышц пресса:	е коврики	
(25 минут)	• Мышцы пресса помогают поддерживать	Фитбол (по	
	стабильность позвоночника и равновесие.	желанию)	
	• Они играют ключевую роль в поддержании	Плакаты с	
	правильной осанки, защищая спину от чрезмерной	изображением	
	нагрузки.	мышц пресса и	
	• Слабость мышц пресса может привести к болям в	правильной	
	спине и нарушению осанки.	осанки	
	Демонстрация основных упражнений для укрепления		
	мышц пресса, их влияние на осанку:		
	• Планка – удержание позы для укрепления всех		
	основных мышц, включая пресс.		
	• Скручивания – укрепляют верхнюю часть пресса		
	и помогают поддерживать положение позвоночника.		

• Подъемы ног – укрепляют нижнюю часть пресса и помогают стабилизировать таз.

Физкультминутка.

- Легкие движения для снятия напряжения (наклоны головы, плеч, вращения суставов, прыжки на месте).
- Упражнения для расслабления и растяжки спины: наклоны вперед и назад, повороты корпуса.

• Практическая часть:

Разделение на группы: Каждая группа выполняет упражнения для укрепления пресса, а также следит за правильностью осанки.

Задания для групп:

Группа 1: Выполняет планку (по 30 секунд на каждого).

Группа 2: Скручивания (по 10 повторений на каждого).

Группа 3: Подъемы ног (по 10 повторений на каждого).

Обсуждение правильной техники выполнения упражнений, исправление ошибок учителем.

Работа в парах: один ученик выполняет упражнение, второй контролирует его технику.

Конец урока (10 минут)

Закрепление учебного материала.

Игра «Верю-не верю»: Учащиеся по очереди высказывают утверждения о роли мышц пресса в поддержании осанки и профилактике болей в спине. Остальные должны ответить, верят ли они в это или нет, и объяснить почему.

Подведение итогов:

- «Какие упражнения для укрепления пресса вам понравились больше всего? Почему?
- «Как вы думаете, как часто нужно выполнять эти упражнения, чтобы улучшить осанку?
- «Как укрепление пресса может повлиять на предотвращение болей в спине в будущем?
- Домашнее задание (по желанию):

Выполнить 3 упражнения для укрепления пресса (планка, скручивания, подъемы ног) по 30 секунд каждое. Обратить внимание на правильную осанку и технику выполнения упражнений.

Рефлексия. Прием «Дерево успеха»

Маркеры бумага

Картинка с приемом рефлексии, инвентарь для проведения эстафеты



Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки		
Урок № 12			
Тема урока	Растяжка для улучшения гибкости позвоночника, спины, шеи и ног		
Цели урока	• Объяснить, как растяжка помогает улучшить гибкость		
	позвоночника, спины, шеи и ног.		
	• Улучшить координацию движений и чувство баланса.		
	• Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.		
Ожидаемый	• Учащиеся поймут важность гибкости для здоровья.		

результат:	 Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнен Учащиеся будут чувствовать себя более рас 	
	гибкими после урока.	ocsidosiennibiwini n
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений
	• Актуализация знаний:	
	Игра «Тело как буква»»: Учитель называет букву или	
	цифру, и ученики должны изобразить ее с помощью	The order than
	тела, выполняя соответствующее упражнение. Например, для буквы «Т» можно сделать растяжку для	Sept Mrs. Sept.
	шеи, для буквы «Г» — наклоны корпуса, для цифры	A A
	«1» — стоять в положении планки.	
	• Беседа. Вопросы для беседы:	
	• «Что такое гибкость и как она связана с осанкой?»	2 2 16 18 000
	• «Почему важно растягивать мышцы? Как растяжка	A Second
	помогает предотвратить боли в спине и шее?»	Section W.
	• «Какие упражнения на растяжку вы знаете?»	JE A \$ A
	• Обсуждение: роль растяжки для улучшения	4 o
	гибкости позвоночника и спины, предотвращение	
	перенапряжения мышц и защита суставов.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем	
	учиться, как растяжка помогает нам улучшить	
	гибкость, облегчить боли в спине и шее, а также	
Основная	поддерживать хорошую осанку». • Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Теоретическое объяснение:	е коврики
(25 минут)	• Растяжка и гибкость: растяжка помогает увеличить	Музыка для
	длину мышц и связок, улучшает подвижность	расслабления
	суставов, способствует снижению напряжения в спине	Коврики для
	и шее, улучшая осанку.	гимнастики.
	• Какие мышцы важно растягивать для профилактики	Таймер для
	нарушений осанки: мышцы спины, шеи, бедер и	отслеживания
	голени.	времени.
	• Показания для растяжки: устранение скованности,	Демонстрацио
	повышение гибкости, профилактика болей в спине и	нные картинки или
	шее. Демонстрация упражнений на растяжку:	видеоматериал
	1. Растяжка спины – наклоны вперед с прямыми	ы для показа
	ногами, растяжка позвоночника.	упражнений
	2. Растяжка шеи – наклоны головы в стороны,	(при
	повороты головы, растягивание шеи.	необходимости
	3. Растяжка ног – наклоны вперед в положении сидя,).
	растяжка задней поверхности бедра и икроножных	Комплекс упражнений при нарушении осанки
	мышц.	
	4. Растяжка боков – наклоны в стороны с	
	вытягиванием руки.	
	Физкультминутка.	nmedilare
	• Легкие движения для снятия напряжения	

	(УПРАЖНЕНИЯ
	(повороты головы, плеч, наклоны и растяжка рук).	ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ
	• Легкие прыжки на месте, вращения суставов	A TO NO
	(для улучшения кровообращения и снятия мышечного	Ростикия суктивный Прогибание и выгибание Подъбы и опускание таза в положения в положения стем
	напряжения).	Растижа врушенизмых Притегнание обекс вален к груди
	• Практическая часть:	
	Работа в группах: ученики делятся на группы, каждая	Поочеродиме повороты Частичный подмен руки и маги, сток на четверевыхах
	группа выполняет по очереди упражнения на растяжку, следя за правильной техникой.	
	В каждой группе назначаются роли: один ученик	
	выполняет упражнение, другой — помогает	
	контролировать правильность выполнения и напоминает о технике безопасности.	
	Группы выполняют упражнения по 30 секунд-1 минуте.	
	Обсуждение ощущений после каждой растяжки.	
Конец	Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра «Поймай растяжку»: Учитель называет	приемом
минут)	упражнение на растяжку, а ученики должны выполнить	рефлексии
	его в течение 30 секунд. Затем следующий ученик	Закончи предложение:
	говорит новое упражнение, и остальные повторяют.	«Моё настроение похоже на: •солнышко;
	Игра «Опиши упражнение»: Учащиеся по очереди	•солнышко с тучкой; •тучку;
	описывают упражнение на растяжку, а остальные	•тучку с дождиком; •тучку с молнией.
	пытаются правильно его выполнить.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• «Как вам удалось выполнить растяжку? Какие	
	части тела были особенно напряжены?	
	• «Как вы думаете, как часто нужно делать	
	растяжку, чтобы улучшить гибкость и поддерживать	
	осанку?	
	• «Какие упражнения на растяжку вам показались	
	наиболее эффективными?	
	• Подведение итогов:	
	Подведение итогов урока, напоминание о важности	
	регулярной растяжки для улучшения гибкости и	
	профилактики нарушений осанки.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Выполнить серию упражнений на растяжку (по 30	
	секунд каждое), включая растяжку спины, шеи и ног, и	
	записать свои ощущения после выполнения	
	• Рефлексия. Прием «Солнышко»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 13	
Тема урока	Упражнения для расслабления мышц после нагрузок
Цели урока	• Объяснить важность расслабления мышц после физических
	нагрузок.
	• Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять
	отдельные группы мышц.

	• Воспитывать привычку к заботе о своем	физическом и
Ожидаемый	психическом здоровье. • Учащиеся поймут важность расслабления по	осле физических
результат:	нагрузок.	еле физи теских
pesymbian	• Учащиеся смогут выполнять различные техники	расслабления.
	• Учащиеся будут чувствовать себя более о	
	расслабленными после урока.	,, ,
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Простейшие
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	визуальные
минут)	уроку.	материалы для
	• Актуализация знаний:	показа
	Игра «Какие мышцы работают?»: Учитель	упражнений
	выполняет одно из упражнений на расслабление, а	(при
	ученики должны угадать, какие мышцы расслабляются	необходимости
	в это время (например, при наклоне вперед).
	растягиваются мышцы спины и ног).	J Profe
	• Беседа. Вопросы для беседы:	13 阿尔州
	• «Зачем нам нужно расслабление мышц после	
	физических нагрузок?»	كروب كالمرابعة المرابعة المراب
	 ■ «Какие ощущения возникают в теле после интенсивных упражнений?» 	of the
	интенсивных упражнении:» - «Почему важно растягивать мышцы после	WW I
	тренировки?»	\$ 1111
	• Обсуждение: что происходит с мышцами после	
	нагрузки (напряжение, усталость), роль расслабления	
	для предотвращения болей и улучшения гибкости.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем	
	учиться расслаблять мышцы после физических	
	нагрузок, что важно для восстановления,	
	предотвращения болей в спине и шее и улучшения	
	осанки».	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Теоретическое объяснение:	е коврики
(25 минут)	• Мышцы нуждаются в расслаблении после	Приятная
	тренировки, чтобы избежать перенапряжения и болей.	расслабляюща
	• Расслабление помогает улучшить кровообращение,	я музыка Мягкие
	ускоряет восстановление и повышает гибкость. • Важность растяжки для расслабления мышц спины,	игрушки или
	шеи, плечевого пояса и ног.	подушки (по
	Основные упражнения для расслабления:	желанию)
	1. Расслабление шеи: наклоны головы в стороны,	Простейшие
	повороты головы.	визуальные
	2. Расслабление спины: наклоны вперед, растяжка	материалы для
	спины в положении сидя.	показа
	3. Расслабление плеч: вращения плечами, вытягивание	упражнений
	рук вверх.	(при
	4. Расслабление ног: растяжка бедер, икр, задней	необходимост
	поверхности бедра.	и).
	Физкультминутка.	

	• Простые расслабляющие движения: повороты	d ed 2
	головы, плеч, наклоны тела в стороны, легкие прыжки	
	на месте.	all the state of t
	 Легкая растяжка для расслабления спины и ног. 	A B
	• Практическая часть:	
	Работа в группах: делим класс на группы, каждая	6
	группа выполняет одно упражнение, следя за	, 省 🛔
	правильностью выполнения.	(O
	Группа 1: Расслабление шеи (наклоны и повороты	DOM OF ST
	головы).	THE THE THE
	Группа 2: Расслабление спины (наклоны вперед,	
	растяжка спины в сидячем положении).	
	Группа 3: Расслабление ног (растяжка икр и задней	W W W
	поверхности бедра).	N/ -24 74
	1 1 /	
	Каждая группа выполняет упражнение по 30 секунд-1 минуте.	
	Обсуждение ощущений: что изменилось в теле,	
ICarrary	насколько упражнение помогает снять напряжение.	I/
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра «Расслабься, если можешь»: Учитель называет	приемом
минут)	разные части тела, а ученики должны	рефлексии
	продемонстрировать, как расслабить эту часть тела	хорошее настроение
	(например, «расслабьте шейку», «расслабьте спину»).	не очеть хорошее выстроение «Я пыповнях задания» «О опесионах задания»
	За каждую правильную демонстрацию ученик	#ALXXVII# #Realto 1955904# #Texteps. # 10087*
	получает балл.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• «Как ваши мышцы чувствуют себя после	
	выполнения упражнений для расслабления?	
	• «Почему важно расслаблять мышцы после	
	физической активности?	
	• «Какие упражнения на расслабление были вам	
	наиболее полезными?	
	• Подведение итогов:	
	Подведение итогов урока, Напоминание о важности	
	расслабления мышц для профилактики болей и	
	улучшения осанки.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Выполнить упражнения для расслабления мышц	
	спины, шеи и ног после физической активности в	
	течение недели.	
	• Рефлексия. Прием «Мое настроение»	

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 14		
Тема урока	Важность растяжки в профилактике нарушений осанки	
Цели урока	• Объяснить важность расслабления мышц после физических	
	нагрузок.	
	• Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять	
	отдельные группы мышц.	
	• Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	

Ожидаемый	• Учащиеся поймут важность расслабления г	осле физических
результат:	нагрузок.	1
	• Учащиеся смогут выполнять различные техник	и расслабления.
	• Учащиеся будут чувствовать себя более	отдохнувшими и
	расслабленными после урока.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и
	• Актуализация знаний :	неправильной
	Вопросы для беседы:	осанки
	■ «Что такое осанка и почему она так важна для	3 3 13
	нашего здоровья?»	- Programme on the strength generation of the grant and th
	• «Какие проблемы могут возникать, если осанка	- Register contact of promotion containing register design (Indian plant) - Register of pira (Indian positive), increasing support of pira (Indian of Pira) - Register of pira (Indian positive), increasing support of pira (Indian Pira) - Register of pira) - Register of pira (Indian Pira) - Register of pira)
	нарушена?»	
	• «Как растяжка может помочь в профилактике	,
	этих проблем?»	НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО
	• Обсуждение: учащиеся делятся множеством возможных проблем с осанкой, таких как боли в	. 7 7
	спине, нарушение осанки из-за слабости мышц, а	
	также рассказывают, как растяжка может помочь	
	предотвратить эти проблемы.	
	• Задания для определения новой темы:	
	Учитель демонстрирует позы с неправильной и	
	правильной осанкой, задает вопрос: «Какая из этих	
	поз правильная? Почему?»	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы	
	поговорим о том, как растяжка помогает	
	предотвратить нарушения осанки и поддерживать	
	здоровье позвоночника. Также мы научимся	
	правильно выполнять упражнения для растяжки».	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	Теоретическое объяснение:	коврики
(25 минут)	• Мышцы нуждаются в расслаблении после	Стулья
	тренировки, чтобы избежать перенапряжения и болей.	Столы (по
	• Расслабление помогает улучшить	возможности)
	кровообращение, ускоряет восстановление и	Плакаты с
	повышает гибкость.	изображением
	• Важность растяжки для расслабления мышц	правильной и
	спины, шеи, плечевого пояса и ног.	неправильной
	Основные упражнения для расслабления:	осанки
	5. Расслабление шеи: наклоны головы в стороны,	
	повороты головы. 6. Расслабление спины: наклоны вперед, растяжка	Посада при чувеци пручниц пручниц пручниц пручниц пручниц пручниц причниц пручниц пру
	спины в положении сидя.	
	7. Расслабление плеч: вращения плечами,	Boundary economic performs
	вытягивание рук вверх.	
	8. Расслабление ног: растяжка бедер, икр, задней	
	поверхности бедра.	
	Физкультминутка.	
L		

	• Простые расслабляющие движения: повороты	Неправильная осанка некрасива и вредна.
	головы, плеч, наклоны тела в стороны, легкие прыжки	Прилични сполнова
	на месте.	Mospansha nosono-esar
	• Легкая растяжка для расслабления спины и ног.	Tag
	• Практическая часть:	Правильная осанка
	Работа в группах: делим класс на группы, каждая	
	группа выполняет одно упражнение, следя за	
	правильностью выполнения.	Посадка приту Посадка гротов к работв»
	Группа 1: Расслабление шеи (наклоны и повороты	* teliprocase polionia
	головы).	
	Группа 2: Расслабление спины (наклоны вперед,	Toracea new versions Thocasea new parfore Parron was a parm
	растяжка спины в сидячем положении).	
	Группа 3: Расслабление ног (растяжка икр и задней	
	поверхности бедра).	
	Каждая группа выполняет упражнение по 30 секунд-1	
	минуте.	
	Обсуждение ощущений: что изменилось в теле,	
	насколько упражнение помогает снять напряжение.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (10	Игра «Растяжка по очереди»: Учитель по очереди	приемом
минут)	называет упражнения на растяжку. Каждый ученик	рефлексии
	выполняет упражнение в течение 30 секунд, после	Mac Daspasatics
	чего должен объяснить, какую группу мышц это	Abox Abox
	упражнение растягивает и как оно помогает в	
	профилактике нарушений осанки.	
	Игра «Правильная осанка»: Учитель показывает	
	различные позы, и ученики должны выбрать, где поза	
	правильная для осанки, а где — нет. После этого	
	объясняют, какие упражнения могут помочь	
	исправить или улучшить осанку в той или иной позе.	
	Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• «Как растяжка помогает избежать болей в	
	спине и улучшить осанку?»	
	■ «Какие упражнения из сегодняшнего урока вам	
	понравились больше всего? Почему?»	
	• «Как часто нужно делать растяжку для	
	поддержания	
	• Подведение итогов урока. Напоминание о	
	важности регулярной растяжки для профилактики	
	нарушений осанки.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Выполнить упражнения для растяжки спины, шеи и	
	ног каждый день по 5-10 минут	
	• Рефлексия. Прием «Оценка урока»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни		
Урок № 15			
Тема урока	Правильная осанка при сидении и работе за компьютером		
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при сидении влияет на		
	здоровье.		

	• Формировать навыки самоконтроля за осанкой.	
	• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении.	
результат:	• Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место.	
	• Учащиеся будут стремиться поддерживать пр	оавильную осанку
	во время работы за компьютером.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Простейшие
урока (10	Построение, приветствие, проверка готовности к	визуальные
минут)	уроку.	материалы для
	• Актуализация знаний:	показа
	Задания для определения новой темы:	упражнений
	Учитель показывает два варианта сидения: с	(при
	правильной осанкой и с неправильной осанкой	необходимости).
	(например, сутулость или наклон головы вперед).	© © ©
	Беседа. Вопросы для беседы:	1
	• «Какие ощущения могут возникать при	
	длительном сидении с неправильной осанкой?»	
	• «Что происходит с позвоночником и мышцами,	
	когда мы долго сидим в неправильной позе?» «Почему важно следить за осанкой при работе за	
	- «Почему важно следить за осанкой при расоте за компьютером?»	
	• Обсуждение: учитель рассказывает, что	
	неправильная осанка может привести к напряжению	
	мышц, болям в спине и шее, а также к нарушению	
	работы внутренних органов.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся,	
	как правильно сидеть за компьютером, чтобы не	
	возникали боли в спине, шее и плечах, и как	
	предотвратить нарушения осанки при длительном	
	сидении».	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические
часть урока	Теоретическое объяснение:	коврики
(25 минут)	Правильная осанка при сидении:	Приятная
	• Спина должна быть прямой,	расслабляющая
	плечи — расслаблены, не сдвигаться вперед.	музыка
	• Стул должен поддерживать	Мягкие игрушки
	поясницу (на уровне поясничного отдела).	или подушки (по
	• Ноги должны стоять на полу	желанию)
	(или на подставке), колени под углом 90 градусов.	Простейшие
	• Экран должен быть на уровне	визуальные
	глаз, чтобы не наклонять голову вниз.	материалы для
	• Клавиатура должна быть на	показа
	удобной высоте, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов.	упражнений (при
	90 градусов. Проблемы с осанкой, связанные с длительным	` -
	сидением:	необходимости).
	• Статическая нагрузка на	
	позвоночник, возможные проблемы с шейным и	
	поясничным отделами.	
	TOTOTAL IIIMINI OTAVIMINI	1

• Ухудшение циркуляции крови и кислорода в мышцах.

Перерывы и упражнения для профилактики:

• Простой комплекс упражнений для улучшения осанки и снятия напряжения

Физкультминутка.

- о Легкая разминка для снятия напряжения:
- Повороты головы, наклоны в стороны.
- Легкие вращения плечами.
- Растяжка рук и спины.
- Дыхательные упражнения для расслабления и улучшения кровообращения.

• Практическая часть:

Работа в группах: делим класс на группы, каждая группа выполняет задания

Группа 1: Проверка правильной осанки. Ученики сидят за столами и проверяют свою осанку, корректируя положение тела по заданным параметрам.

Группа 2: Упражнения для профилактики. Ученики по очереди выполняют упражнения, которые можно делать в перерывах при длительной работе за компьютером:

- Повороты головы в разные стороны.
- Наклоны головы в стороны.
- Растяжка плеч и шеи.
- Круговые вращения плечами.
- Легкие наклоны вперед для растяжки спины.

Группа 3: Упражнения для улучшения осанки на стуле. Ученики выполняют упражнения на стуле: «плавное вытягивание вверх», «соблюдение прямой линии спины», «положение ног».

Конец урока (10 минут)

• Закрепление учебного материала.

Игра «**Почини осанку!**»: Учитель демонстрирует разные варианты поз, и ученики должны определить, какой из них является правильным для сидения за компьютером. После этого они объясняют, почему эта поза правильная.

Задание «Правильный стол»: Учитель делит класс на группы, и каждая группа должна создать «идеальный» стол для работы за компьютером, обращая внимание на расположение стула, экрана, клавиатуры и мыши. Группы представляют свои «рабочие места» и объясняют, как они способствуют поддержанию правильной осанки.

• Обсуждение урока:

Вопросы для обсуждения

- «Какие ощущения появились после выполнения упражнений для расслабления?»
- «Как вы думаете, почему важно следить за осанкой при длительной работе за компьютером?»



Картинка с приемом рефлексии



• «Какие изменения вы будете внедрять в свой	
рабочий процесс, чтобы улучшить осанку?	
• Подведение итогов урока. Напоминание	
необходимости правильной осанки при сидении и	
регулярных перерывах для профилактики нарушений	
осанки.	
• Домашнее задание (по желанию):	
Практиковать правильную осанку при сидении за	
столом в течение недели. Сделать 3-5 перерывов в	
день для выполнения упражнений на растяжку.	
• Рефлексия. Прием «Лесенка успеха»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной ж	кизни
Урок № 16		
Тема урока	Рекомендации по правильному сидению за столом, з	а компьютером
Цели урока	• Дать практические рекомендации по организаци	и рабочего места
	и принятию правильной позы за столом и компьютером	
	• Формировать навыки самоконтроля за осанкой.	
	• Формировать привычку к правильному сидению	•
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за	
результат:	столом и компьютером.	
	• Учащиеся смогут правильно организовать свое р	рабочее место.
	• Учащиеся будут стремиться поддерживать пра	вильную осанку
	во время учебы и работы.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и
	• Актуализация знаний:	неправильной
	Задания для определения новой темы:	осанки
	Учитель показывает несколько поз сидения за столом	
	(правильная и неправильная осанка), и задает вопрос:	16
	«Какая из этих поз правильная? Почему?»	
	• Беседа. Вопросы для беседы:	
	«Что может произойти с позвоночником и мышцами,	X _ ~
	если мы сидим в неправильной позе долгое время?»	
	«Как можно организовать рабочее место, чтобы сидеть	
	правильно за столом?»	
	• Обсуждение: Учитель объясняет, как	
	неправильная осанка может привести к болям в спине,	
	шее и плечах, а также рассказывает о влиянии	
	длительного сидения на здоровье.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы	
	научимся, как правильно сидеть за столом и	
	компьютером, чтобы предотвратить боли в спине и	
	шею, а также обсудим, как организовать рабочее место	
	для поддержания правильной осанки».	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Теоретическое объяснение:	е коврики

(22 минут)

Основные рекомендации по правильному сидению:

- Спина должна быть прямой, плечи расслаблены и опущены.
- Стул должен поддерживать поясницу, сидеть следует глубоко в кресле.
- Ноги должны стоять на полу, колени под углом 90 градусов. Важно, чтобы стопы не висели.
- Экран должен находиться уровне глаз, чтобы не наклонять голову вниз.
- Клавиатура должна располагаться на уровне локтей, чтобы руки были согнуты под углом 90 градусов.

Проблемы, возникающие из-за неправильной осанки при сидении за столом:

- Сутулость, напряжение в шее, спине, плечах.
- Ухудшение циркуляции крови, сдавливание нервных окончаний.
- Постоянные боли в спине и шее.

Как организовать правильное рабочее место:

- Расположение стула, стола экрана.
- Использование подставки для ног при необходимости.
- Правильное расположение клавиатуры и мыши.

Физкультминутка.

- Легкие упражнения для снятия напряжения:
- Повороты головы в стороны.
- Наклоны головы и вращения плечами.
- Простая растяжка рук и спины, наклоны вперед.
- Дыхательные упражнения: глубокие вдохи и выдохи для расслабления.

• Практическая часть:

Работа в группах:

Группа 1: Проверка правильной осанки. Ученики сидят за столами и проверяют свою осанку по критериям (спина прямая, колени под углом 90 градусов, экран на уровне глаз). Учитель помогает каждому ученику исправить осанку, если нужно.

Группа 2: Организация рабочего места. Каждая группа организует рабочее место по принципам правильной осанки, расставляя стулья, столы и экраны. После этого группа демонстрирует свою организацию рабочей зоны объясняет, как это помогает поддерживать правильную осанку.

Конец урока (15 минут)

Закрепление учебного материала. Игра «Правильная осанка»: Учитель показывает несколько поз сидения, и ученики должны выбрать, где

приемом рефлексии осанка правильная, а где — неправильная. После

Картинка с

Стулья Столы (по возможности) Плакаты изображением правильной неправильной осанки



Маркеры бумага

каждого выбора объясняют, почему эта поза подходит или не подходит для сидения за столом.	(a) (a) (b)
Задание «Организуй рабочее место»: Ученики	
поочередно представляют, как правильно организовать	
рабочее место для работы за компьютером,	
обосновывая каждый элемент (расположение стула,	
экрана, клавиатуры).	
Обсуждение урока:	
• Вопросы для обсуждения	
• «Какие рекомендации по сидению за столом и	
компьютером вам запомнились?»	
• «Какие проблемы могут возникнуть, если мы не	
следим за осанкой при длительной работе за	
компьютером?»	
• «Как вы будете следить за правильной осанкой	
на своем рабочем месте?	
• Подведение итогов урока. Напоминание о	
важности правильной осанки и организации рабочего	
места для профилактики болей в спине и шее.	
• Домашнее задание (по желанию):	
Следите за осанкой при выполнении домашних	
заданий и учебной работы за компьютером. Проделайте	
перерывы для разминки и растяжки.	
• Рефлексия. Прием «Термометр настроения»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной ж	кизни
Урок № 17		
Тема урока	Упражнения для профилактики нарушений	осанки при
	длительном сидении	
Цели урока	• Научить выполнять простые упражнения, котор	ые можно делать
	во время перерывов.	
	• Развить координацию движений и чувство балан	
	• Формировать привычку к регулярным физически	им упражнениям.
Ожидаемый	• Учащиеся поймут, почему важно делать у	пражнения при
результат:	длительном сидении.	
	• Учащиеся научатся выполнять комплекс у	пражнений для
	коррекции осанки.	
	• Учащиеся будут стремиться выполнять эти упра	жнения во время
	перерывов.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и
	• Актуализация знаний:	неправильной
	Игра «Позы и осанка»: Учитель демонстрирует	осанки
	несколько поз сидения и выполнения упражнений, а	
	ученики должны выбрать правильную позу и	

объяснить, какие из упражнений помогут в этой позе.

Задания для определения новой темы:

Учитель показывает несколько поз сидения за столом (правильная и неправильная осанка), и задает вопрос: «Какая из этих поз правильная? Почему?»

Беседа. Вопросы для беседы:

- «Что может происходить с позвоночником и мышцами, если мы долго сидим в неправильной позе?
- «Какие боли могут возникать при неправильной осанке?
- «Как часто нужно делать перерывы при длительном сидении?
- Обсуждение: Учитель рассказывает, как неправильная осанка может привести к болям в спине, шее и плечах, а также к хроническим заболеваниям, таким как остеохондроз.
- Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном сидении, чтобы избежать болей в спине, шее и плечах».

Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Теоретическое объяснение:

- Почему важно делать перерывы при длительном силении.
- Упражнения, которые помогают предотвратить нарушения осанки при длительном сидении:

Повороты головы — помогает расслабить шею.

Повороты плеч — снимают напряжение в области плечевого пояса.

Наклоны головы в стороны — улучшает гибкость шеи.

Растяжка спины — помогает снять напряжение в спинальных мышцах.

Разминка для запястий и рук — важно для тех, кто много работает за компьютером.

• Важность выполнения этих упражнений регулярно, чтобы предотвратить усталость, боли и проблемы с осанкой.

Физкультминутка.

- о Легкие упражнения для снятия напряжения:
- Повороты головы, наклоны в стороны.
- Вращения плечами.
- Простая растяжка для спины.
- Глубокие вдохи и выдохи для расслабления.

• Практическая часть:

Работа в группах:

Группа 1: Практика упражнений для шеи и плеч:

- Повороты головы в разные стороны.
- Наклоны головы в стороны.
- Повороты плеч.

Группа 2: Практика упражнений для спины и рук:

Гимнастически е коврики Стулья Столы (по возможности) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки



Маркеры і бумага

	• Растяжка спины.	
	Вращения кистей рук и запястий.	
	1 10	
	• Растяжка рук и плеч.	
	Группа 3: Комплекс из всех упражнений:	
	Все группы вместе выполняют упражнения,	
	комбинируя их для лучшего эффекта.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра «Позы и осанка»: Учитель демонстрирует	приемом
минут)	несколько поз сидения и выполнения упражнений, а	рефлексии
	ученики должны выбрать правильную позу и	Моя самооценка
	объяснить, какие из упражнений помогут в этой позе.	Всё получилось отлично
	Задание «Перерыв на разминку»: Учащиеся по	Было трудно, но всё
	очереди показывают, как можно включить упражнения	получилось
	в свой рабочий день.	Пока не получилось, но в следующий раз получится
	Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• «Какие упражнения вам помогли больше всего?	
	■ «Как часто нужно делать перерывы, чтобы	
	избежать болей в спине?	
	■ «Что из урока вы будете применять в своей	
	повседневной жизни?	
	• Подведение итогов урока. Напоминание о	
	необходимости регулярных перерывов и физических	
	упражнений для профилактики нарушений осанки.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Создать памятку с упражнениями для коррекции	
	осанки.	
	• Рефлексия. Прием «Моя самоценка»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной	жизни	
Урок № 18			
Тема урока	Организация рабочего места для поддержания пра	вильной осанки	
Цели урока	• Научить правильно организовывать рабочее	место дома и в	
	школе.		
	• Формировать навыки самоконтроля за осанкой.		
	• Развить понимание взаимосвязи между физиче	ской активностью	
	и здоровьем.		
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за		
результат:	столом.		
	• Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место		
	дома и в школе.		
	• Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку		
	во время учебы и работы.		
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока			
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с	
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением	
минут)	уроку.	правильной и	
	• Актуализация знаний :	неправильной	
	Задания для определения новой темы:	осанки,	
	Учитель задает вопросы: «Как вы сидите за столом,	правильно	

«Что выполняете ломашние задания?», происходит с нашим телом, если мы долго сидим в неправильной позе?».

Беседа. Вопросы для беседы:

- «Какие боли могут возникать при длительном сидении в неправильной позе?
- «Почему важно следить за осанкой при работе за столом?
- «Как вы думаете, что должно быть на вашем рабочем месте, чтобы поддерживать правильную осанку?

Демонстрация ДВУХ вариантов рабочего места: неправильно организованного правильно организованного.

- Обсуждение: учитель объясняет, как неправильная организация рабочего места может влиять на здоровье позвоночника и осанку.
- Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся, как правильно организовать рабочее место, чтобы поддерживать правильную осанку и предотвратить нарушения осанки при длительном сидении».



Основная часть урока (22 минут)

Изучение нового материала:

Теоретическое объяснение:

Правильная организация рабочего места:

- Стул: должен поддерживать поясницу, сидеть следует глубоко в кресле. Ноги должны стоять на полу, колени — под углом 90 градусов.
- Стол: рабочая поверхность должна быть на уровне локтей, чтобы избежать напряжения в плечах и шее.
- Экран компьютера: должен быть на уровне глаз, чтобы не наклонять голову вниз или вверх.
- Клавиатура и мышь: должны быть расположены на удобной высоте, чтобы руки были согнуты под углом 90 градусов.
- Освещение: должно быть достаточно ярким, но не создавать бликов на экране. Лучше использовать настольную лампу.

Основные ошибки в организации рабочего места:

- Стол слишком низкий или высокий.
- Стул без поддержки поясницы.
- Экран слишком низко или слишком высоко расположен.
- Рабочее место без регулировки по высоте.

Физкультминутка.

Легкие упражнения для снятия напряжения:

- Повороты головы в стороны.
- Наклоны головы в стороны.
- Вращения плечами.
- Простая растяжка для спины, наклоны вперед.
- Практическая часть:

Гимнастические коврики Стулья Столы (по возможности) Плакаты изображением правильной И неправильной осанки, правильно организованного рабочего места



Маркеры бумага

	n c	
	Работа в группах:	
	Группа 1: Организация рабочего места с учетом всех	
	рекомендаций. Ученики работают в группе и	
	моделируют правильное рабочее место, используя	
	столы, стулья и экраны.	
	Группа 2: Анализ и исправление рабочего места.	
	Ученики рассматривают примеры неправильно	
	организованных рабочих мест и предлагают способы	
	их улучшения.	
	Группа 3: Визуализация и презентация. Каждая	
	группа представляет свою модель рабочего места и	
	объясняет, как она способствует поддержанию	
	правильной осанки.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра «Организуем рабочее место»: Учитель	приемом
минут)	показывает несколько неправильных вариантов	рефлексии
	рабочего места, а ученики должны назвать ошибки и	Рефлексия Дерево настроения
	предложить улучшения.	было интересно
	Задание «Рабочее место в картинках»: Ученики	- были трудности
	получают картинку рабочего места и должны	было не интересно
	подметить на ней ошибки (например, низкий стул,	
	экран слишком высоко и т.д.) и предложить способы	Whi.
	их исправления.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	■ «Что важно учитывать при организации	
	рабочего места для поддержания правильной осанки?	
	 ■ «Какие рекомендации из урока вы будете 	
	применять в своей жизни?	
	■ «Как можно улучшить рабочее место, если оно	
	уже организовано неправильно?	
	• Подведение итогов урока. Напоминание	
	необходимости правильной организации рабочего	
	места для предотвращения болей в спине и шее.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Организовать свое рабочее место с учетом всех	
	рекомендаций для поддержания правильной осанки и	
	сделать фотографии правильного рабочего места	
	• Рефлексия. Прием «Дерево настроения»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни		
Урок № 19			
Тема урока	Правильная осанка при стоянии и ходьбе		
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе		
	влияет на здоровье.		
	• Развить чувство равновесия и координацию движений.		
	• Формировать привычку к правильной осанке в повседневной		
	жизни.		
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при стоянии и		
результат:	ходьбе.		
	• Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц		

	спины и коррекции осанки.	
	• Учащиеся будут стремиться поддерживать прав	ильную осанку в
	повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и
	• Актуализация знаний:	неправильной
	Конкурс на лучшую фотографию с правильной позой	осанки
	сидя за столом.	НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО
	Задания для определения новой темы:	
	Учитель задает вопросы: «Как важно следить за осанкой, когда мы стоим или идем? Что может	A SI
	произойти, если не поддерживать правильную осанку при длительном стоянии или ходьбе?» Демонстрация неправильной осанки (сутулость, наклон вперед) и правильной осанки (прямая спина, расправленные плечи).	
	 Беседа. Вопросы для беседы: «Что происходит с позвоночником, если мы стоим или ходим с неправильной осанкой?» «Как правильная осанка помогает работать мышцам и суставам?» 	*8 8
	• «Как мы можем улучшить свою осанку при стоянии и ходьбе?»	
	• Обсуждение: учитель объясняет, как неправильная организация рабочего места может влиять на здоровье позвоночника и осанку.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся	
	поддерживать правильную осанку, когда стоим и	
	ходим, чтобы избежать болей в спине и улучшить	
	здоровье».	
Основная	• Изучение нового материала:	Коврики для
часть урока	Теоретическое объяснение:	гимнастики.
(22 минут)	Правильная осанка при стоянии:	Листы бумаги
	• Ноги на ширине плеч, вес тела равномерно	и маркеры для
	распределен на обе ноги.	творческих
	• Спина прямая, плечи слегка отведены назад,	заданий.
	грудная клетка раскрыта.	Таймер для
	• Живот слегка подтянут, ягодицы не	отслеживания
	расслаблены.	времени
	• Голова расположена прямо, взгляд направлен вперед, не вниз.	выполнения упражнений.
	вперед, не вниз. Правильная осанка при ходьбе:	упражнении. Визуальные
	• Шагаем ровно, не перекрещиваем ноги.	материалы для
	• Спина прямая, плечи расслаблены, не сутулясь.	демонстрации
	• Руки двигаются свободно в такт шагам.	правильной и
	• Голова и шея должны быть на одной линии с	неправильной
	позвоночником, взгляд вперед.	осанки.
	Влияние неправильной осанки:	

- Сутулость и перегрузка позвоночника.
- Повышенное напряжение в спине, плечах и шее.
- Ухудшение осанки и развитие хронических болей.

Физкультминутка.

Легкие упражнения для снятия напряжения:

- Растяжка плеч.
- Повороты туловища в стороны.
- Прокачка шеи и плеч: наклоны головы, вращения плечами.
- Растяжка спины: наклоны вперед и в стороны.

• Практическая часть:

Работа в группах:

Группа 1: Практика правильной осанки при стоянии. Ученики поочередно встают и демонстрируют правильную осанку, учитель дает советы по исправлению ошибок.

Группа 2: Практика правильной осанки при ходьбе. Ученики выполняют короткие движения по комнате, контролируя осанку. Обсуждаются ошибки и исправления.

Группа 3: Комплекс из стояния и ходьбы. Каждая группа демонстрирует переход от стояния к ходьбе с соблюдением правильной осанки.



Конец урока (15 минут)

• Закрепление учебного материала.

Игра «**Правильная осанка**»: Учитель называет различные позы и действия (стоять, ходить, сидеть), а ученики должны определить, правильная ли это осанка, и объяснить, почему.

Задание «Проект осанки»: Ученики рисуют или на листах бумаги показывают, как должна выглядеть правильная осанка при стоянии и ходьбе. Представляют свои рисунки группе, объясняя важные моменты.

• Обсуждение урока:

Вопросы для обсуждения

- «Какие ошибки в осанке вы заметили при стоянии или ходьбе?»
- «Как вы будете следить за своей осанкой в повседневной жизни?»
- «Какие упражнения вам понравились для улучшения осанки?
- **Подведение итогов урока.** Напоминание о важности правильной осанки при стоянии и ходьбе для предотвращения нарушений осанки и болей в спине.
- Домашнее задание (по желанию):

Обратите внимание на свою осанку при стоянии и ходьбе в течение недели и записывайте свои наблюдения. Каждый день делайте 5 минут упражнений для улучшения осанки

• Рефлексия. Прием «Светофор»

Картинка с приемом рефлексии



Тема урока Цели урока Пели урока Пели урока Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. Развивать умение контролировать положение своего тела. Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки. Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильные и неправильной осанки предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. Основная Важность правильной осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. Гимнастически
Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Влияст на организм. Развивать умение контролировать положение своего тела. Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки. Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Минут) В Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Развивать умение контролировать положение своего тела. Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки. Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Построение, приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки. Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Этапы урока Начало урока (7 Минут) Построение, приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Актуализация знаний : Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
осанку. Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Минут) Плакаты с изображением правильной и неправильной и неправильной и неправильной и неправильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тодержание урока Начало урока (7 Минут) Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
от неправильной. Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Минут) Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки каж неправильная осанкой? Как неправильная осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
• Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни. Тапы урока Начало урока (7 Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Тапы урока Начало урока (7 Минут) — Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. — Актуализация знаний : Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. — Беседа. Вопросы для беседы: — Что такое осанка? — Почему важно следить за осанкой? — Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? — Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Этапы урока Содержание урока Ресурсы Начало урока (7 минут) • Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. изображением правильной и неправильной и неправильной и неправильной осанки Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Начало урока (7 Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
урока (7 минут) Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
уроку. • Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Актуализация знаний: Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
остальные должны угадать, правильно ли это. • Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? • Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Беседа. Вопросы для беседы: Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Почему важно следить за осанкой? Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
 Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем , как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
здоровье? • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
• Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.
на организм.
ochobnus 113y tehne hoboto matephana.
часть урока Рассказ учителя о правильной осанке при стоянии и е коврики
(22 минут) ходьбе. Зеркало
Демонстрация правильной и неправильной осанки. (желательно)
Основные моменты: ровная спина, положение плеч, Плакаты с
голова поднята, взгляд вперед. изображением
• Отработка правильной позы стоя у зеркала: спина правильной и
прямая, плечи расправлены, подбородок параллелен неправильной
полу.
• Отработка правильной ходьбы: шаг легкий, спина
прямая, плечи расслаблены.
Выполнение упражнений для укрепления мышц
спины и коррекции осанки (например, "кошка-корова",
наклоны в стороны).
Физкультминутка.
Упражнения для разминки, направленные на
улучшение осанки:

	руки на подса вращание планами впарат и изакт	
	Руки на поясе, вращение плечами вперед и назад.Приседания с выпрямлением спины.	
	 Приседания с выпрямлением спины. Наклоны в стороны с фиксацией положения. 	Песадна при письма Посадна при чление и ручных работах
	• Практическая часть:	Bosenses second a fundament
	В группе (или парами) ученики выполняют	
	задания: Задание 1: «Правильная поза при стоянии». Каждому	Маркеры и бумага
	ученику нужно встать в правильную позу, а партнер оценивает, что можно улучшить.	<i>5)</i> 1.222 <i>11</i>
	Задание 2: «Правильная поза при ходьбе». Ученики	
	поочередно ходят по комнате, стараясь соблюдать	
	правильную осанку. Остальные оценивают.	
	Учащиеся проверяют осанку друг друга и дают рекомендации.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра "Маленькие и большие шаги". Учитель	приемом
минут)	объясняет, что важно следить за осанкой при ходьбе.	рефлексии
	Дети по очереди делают шаги в разных направлениях,	
	имитируя то, как они должны следить за осанкой при	
	движении. Кто нарушит осанку, тот выходит из игры.	
	Игра "Статуя": Учитель показывает различные позы,	
	а учащиеся должны замереть в правильной позе стоя.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	■ Что нового вы узнали о правильной осанке?	
	• Какие упражнения вам помогают следить за	
	осанкой?	
	■ Когда и где вы можете применять эти знания в	
	жизни?	
	Подведение итогов урока. Напоминание о важности	
	правильной осанки при стоянии и ходьбе для	
	предотвращения нарушений осанки и болей в спине.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Обратите внимание на свою осанку при стоянии и	
	ходьбе в течение недели и записывайте свои	
	наблюдения. Каждый день делайте 5 минут	
	упражнений для улучшения осанки	
	• Рефлексия. Прием «Дерево успеха»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 21		
Тема урока	Техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения	
	нарушений осанки	
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе	
	влияет на организм.	
	• Развивать умение контролировать положение своего тела.	
	• Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.	
Ожидаемый	• Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную	

результат:	осанку.	
pesyment	• Учащиеся смогут определить правильную осан	ку и отличить ее
	от неправильной.	,
	• Учащиеся будут стремиться следить за св	воей осанкой в
	повседневной жизни.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и
	• Актуализация знаний:	неправильной
	Игра "Правильная осанка". Учитель показывает	осанки
	различные позы (правильные и неправильные),	
	ученики должны угадать, какая из поз является	
	правильной, а какая — неправильной. Обсуждаем, что	
	нужно исправить.	×
	• Беседа. Вопросы для беседы:	Неправильная осанка некрасива и вредна.
	• Как вы думаете, что такое «правильная осанка»?	Привнами склячова Переношены понеми
	Почему важна осанка при стоянии и ходьбе?	Искрыялійн позоконням Перекошен так
	• Что может случиться, если не следить за	W 1
	осанкой?	
	• Какие последствия для здоровья могут	
	возникнуть из-за неправильной осанки?	
	Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы разберем техники правильного стояния и ходьбы для	
	предотвращения нарушений осанки	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Объяснение принципов правильного стояния:	е коврики
(22 минут)	равномерное распределение веса тела, выпрямленная	Зеркало
	спина, плечи расслаблены, голова прямо.	(желательно)
	Демонстрация правильного и неправильного стояния и	Плакаты с
	ходьбы.	изображением
	Рассказ о важности дыхания, расслабленных плечах и	правильной и
	естественном положении позвоночника.	неправильной
	Физкультминутка.	осанки
	Упражнения для разминки, направленные на	
	улучшение осанки и расслабление мышц:	
	• Вращения плечами.	
	• Разминка шеи (наклоны головы вперед-назад и в	<u>@</u> ® <u>@</u>
	стороны).	100
	«Кошка-верблюд»: наклоны и прогибы спины.Махи руками в стороны с задержкой в верхней	
	точке. • Практическая часть:	
	Ученики делятся на группы по 3-4 человека и	Посилон при висьми
	выполняют задания:	
	Задание 1: Группы моделируют ситуации: правильное	Bosessa evenus c palones
	стояние в очереди, правильная поза за партой и на	
	прогулке. После выполнения задания, каждый ученик	Маркеры и
	может продемонстрировать свою осанку.	бумага
1	Задание 2: В парах или малых группах ученики	I .

	проходят по комнате, стараясь придерживаться	
	правильной осанки при ходьбе. Остальные оценивают,	
	правильно ли выполняется техника.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра "Почти идеальная осанка". Учитель описывает	приемом
минут)	различные ситуации (например, ожидание автобуса,	рефлексии
	поход в магазин), а дети должны показать, как они	хорошее настроение
	должны правильно стоять или ходить в каждой из этих	не очень хорошие мастрое вые
	ситуаций. Кто выполняет задание плохо — исправляем ошибки.	- sff core» - sfaats prigotis» - sfeeting a nory»
	Игра "Статуя": Учитель показывает различные позы,	
	а учащиеся должны замереть в правильной позе стоя.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• Какие ошибки вы заметили в осанке у себя или	
	у своих друзей?	
	• Как мы можем тренировать правильную осанку	
	каждый день?	
	 Когда мы можем применять полученные знания 	
	о правильной осанке?	
	Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки при стоянии и ходьбе для	
	правильной осанки при стоянии и ходьос для предотвращения нарушений осанки и болей в спине.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Каждый ученик должен в течение недели ежедневно	
	следить за своей осанкой в разных ситуациях (на	
	уроках, на прогулке, дома).	
	Написать короткое эссе о том, как правильная осанка	
	помогает избежать усталости и болей в спине.	
	• Рефлексия. Прием «Настроение»	

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной	жизни
Урок № 22		
Тема урока	Упражнения для улучшения походки и осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для	улучшения осанки
	и походки.	
	• Формировать правильную осанку и походку.	
	• Формировать привычку к здоровому образу жи	зни.
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные причи	ны неправильной
результат:	осанки и походки.	
	• Учащиеся смогут выполнять комплекс	упражнений для
	улучшения осанки и походки.	
	• Учащиеся будут осознавать важность правил	вной осанки для
	здоровья.	
	• Учащиеся будут мотивированы на регу	улярные занятия
	физической культурой.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	правильной и

Актуализация знаний:

Игра "Модели походки". Учитель демонстрирует различные типы походок (c правильной неправильной осанкой), а ученики должны угадать, где осанка правильная, а где — неправильная.

- Беседа. Вопросы для беседы:
- Почему важно поддерживать правильную осанку и походку?
- Как неправильная походка влияет на здоровье?
- Какие части тела задействованы при поддержании правильной походки?

Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с упражнениями для улучшения походки и осанки



неправильной

осанки

Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Объяснение принципов правильной походки и осанки: как важно держать спину прямо, как распределяется вес тела при ходьбе.

Демонстрация правильной походки: прямые плечи, голова высоко, равномерное распределение веса, расслабленные руки.

Упражнения для улучшения осанки и походки:

- Упражнение «Парус»: становимся прямо, вытягиваем руки в стороны, воображаем, что держим парус, и начинаем ходить, стараясь не наклоняться вперед.
- Упражнение «Баланс»: ходьба по линии (например, канату), стараясь не выходить за ее пределы, чтобы развить чувство равновесия и улучшить походку.

Физкультминутка.

Упражнения для улучшения осанки и походки:

- «Плавание» вращения руками в разные стороны (вперед и назад).
- «Прогулка на месте» ходьба на месте с максимальным вытягиванием рук вперед и вверх, с правильной осанкой.
- Легкие наклоны вперед с выпрямлением спины, при этом стараемся не сгибать колени.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания:

Задание 1: "Походка с книгой на голове". Ученики должны пройти по комнате, не уронив книгу, стараясь держать осанку на должном уровне.

Задание 2: "Ходьба с сопротивлением". Один ученик собой группу c определенным сопротивлением (например, держит легкий канат), все другие стараются двигаться с правильной осанкой, удерживая нужное положение.

Гимнастический коврик или мягкое покрытие для пола. Музыка для разминки И выполнения упражнений. Презентация изображением правильной осанки И



упражнений.



Маркеры, бумага для творческого задания.

Конец урока (15

Закрепление учебного материала. Игра "Прохождение по мосту". Учитель организует

Картинка с приемом

минут)	полосу препятствий, имитируя «мост». Задание:	рефлексии
	пройти через мост с правильной осанкой, не сбив	
	конус (или другие предметы). Учащиеся должны	2 4 5 0 7 8
	соблюдать равновесие, двигаясь плавно и уверенно.	Не вызвал
	• Обсуждение урока:	интереса Узнал новое
	Вопросы для обсуждения	
	• Какие упражнения вам показались наиболее	
	сложными, а какие — легкими?	
	• Как вы думаете, в каких ситуациях важно	
	использовать правильную осанку и походку?	
	• Что поможет вам сохранить осанку в течение дня?	
	Подведение итогов урока. Напоминание о важности	
	правильной осанки для предотвращения нарушений	
	осанки и болей в спине.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	Написать короткий рассказ о том, как важна	
	правильная походка для здоровья.	
	Каждый день в течение недели практиковать одно	
	упражнение для улучшения осанки или походки,	
	записывать свои наблюдения.	
	• Рефлексия. Прием «Мишень»	

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 23		
Тема урока	Комплекс упражнений для коррекции осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для	укрепления мышц
	спины и коррекции осанки.	
	• Развить координацию движений и чувство бала	анса.
	• Формировать привычку к регулярным физическ	ким упражнениям.
Ожидаемый	• Учащиеся смогут определить основные мышц	цы, отвечающие за
результат:	осанку.	
	• Учащиеся освоят комплекс упражнений для кор	ррекции осанки.
	• Учащиеся будут стремиться выполнять упражн	ения регулярно.
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений
	• Актуализация знаний:	J. P. E.
	Беседа. Вопросы для беседы:	13 阿然
	• Что такое осанка? Почему важно следить за	J J J J J J J J
	осанкой?	
	• Как неправильная осанка влияет на здоровье	D MA
	(спина, шея, головные боли и т. д.)?	MIN
	• Какие факторы могут вызывать проблемы с	55 PA PAPA PA
	осанкой (например, сидячий образ жизни,	Do ser Di
	неправильное положение за столом)?	W J J J J J J J J J J J J J J J J J J J
	Игра «Правильная осанка». Учитель демонстрирует	1.00
	различные позы (правильные и неправильные),	
	ученики должны угадать, какая поза является	MMM
	правильной. После игры кратко объясняем, почему	76 24 76

одна осанка полезна, а другая нет.

Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки.

Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Рассказ об упражнениях, направленных на коррекцию осанки.

Принципы правильного выполнения упражнений: важность равномерного распределения веса тела, дыхания и расслабления.

Демонстрация упражнений:

- «Супермен»: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем голову, грудь и ноги, удерживаем позу, стараясь не перенапрягать шею.
- «Планка»: Из положения лежа на животе, опираясь на локти, поднимаем тело, удерживаем положение, стараясь не прогибать спину.
- «Кошка-корова»: В положении на четвереньках поочередно прогибаем и округляем спину, помогая улучшить гибкость позвоночника.
- «Наклоны вперед»: Стоя прямо, делаем наклоны, тянемся руками к пальцам ног. Упражнение помогает растянуть спину и улучшить осанку.

Физкультминутка.

Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки:

- «Повороты головы» медленно поворачиваем голову влево-вправ.
- «Круговые вращения плечами» поочередно и одновременно вращаем плечи.
- «Махи руками» для расслабления плеч и
- Легкие наклоны туловища вперед и в стороны.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания:

Задание 1: В группах моделируют упражнения для коррекции осанки (например, демонстрация правильного выполнения упражнения «супермен» или «планка»). Каждый ученик выполняет упражнение, остальные проверяют правильность выполнения.

Задание 2: Практика выполнения упражнений из комплекса в паре. Один ученик выполняет упражнение, а другой помогает, если нужно, поправляет осанку.

Варианты упражнений для комплекса:

Упражнения для мышц спины:

- "Кошка-корова"
- Планка
- Лодочка
- Подтягивания на фитнес-резинке

Гимнастические коврики
Зеркало (желательно)
Музыка для разминки
Плакаты с изображением упражнений





	Упражнения для растяжки:	
	• Наклоны вперед	
	• Повороты туловища	
	• Растяжка грудных мышц	
	Упражнения для укрепления мышц кора:	
	• Подъем ног в положении лежа	
	• Велосипед	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра «Найди ошибку». Учитель демонстрирует	приемом
минут)	неправильное выполнение упражнений для коррекции	рефлексии
	осанки (например, наклоны с округленной спиной,	интересно важно полезно
	неправильное положение рук). Учащиеся должны	
	найти ошибку и исправить позу. Каждый ученик по	HOBO HOBO
	очереди объясняет, что нужно делать правильно.	
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• Какие упражнения вам показались наиболее	
	эффективными для коррекции осанки?	
	• Как часто нужно выполнять эти упражнения?	
	• Как вы думаете, чем полезна регулярная	
	практика упражнений для осанки?	
	• Подведение итогов урока, похвала учащихся	
	за активную работу.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	В течение недели ежедневно выполнять одно из	
	упражнений для коррекции осанки.	
	Написать короткий рассказ о том, как можно	
	применить эти упражнения в повседневной жизни	
	для поддержания хорошей осанки.	
	• Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 24		
Тема урока	Индивидуальные и групповые упражнения на укрег	іление мышц
	спины и пресса	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для уп	крепления мышц
	спины и пресса.	
	• Формировать навыки самоконтроля за	выполнением
	упражнений.	
	• Формировать привычку к регулярным заняти	иям физической
	культурой.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы,	отвечающие за
результат:	осанку.	
	• Учащиеся освоят комплекс упражнений для ук	срепления мышц
	спины и пресса.	
	• Учащиеся смогут самостоятельно выполнять	упражнения и
	контролировать свою осанку.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением

минут)

уроку.

• Актуализация знаний:

Беседа. Вопросы для беседы:

- Почему важно укреплять мышцы спины и пресса?
- Какие проблемы с осанкой могут возникнуть при слабости мышц спины и пресса?
- Как укрепление этих мышц влияет на осанку и общее здоровье?

Игра «**Найдите ошибку**». Учитель демонстрирует неправильное выполнение упражнений для спины и пресса (например, неправильное положение спины при выполнении упражнения на пресс). Учащиеся должны заметить ошибки и объяснить, как их исправить.

Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений для укрепления мышц спины и пресса.

упражнений

Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Рассказ об упражнениях, направленных на коррекцию осанки.

Принципы правильного выполнения упражнений: важность равномерного распределения веса тела, дыхания и расслабления.

Демонстрация индивидуальных упражнений:

«Планка» (на локтях или прямых руках) — укрепление кора, стабилизация позвоночника.

«Супермен» — лежа на животе, поднимаем руки и ноги одновременно, стараясь максимально вытянуть тело.

«Повороты» — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поворачиваем туловище влево-вправ. «Наклоны вперед» — стоя прямо, медленно наклоняемся вперед, пытаясь дотянуться до пола (упражнение для растяжки спины и укрепления пресса).

Демонстрация групповых упражнений:

«Колесо» — один ученик лежит на животе, другой на спине партнера помогает ему прокачивать спину (как маятник).

«Человек-подушка» — группа из 3-4 человек помогает одному ученику выполнять упражнения для пресса, поддерживая его на спине и ногах.

«Передай мяч» - учащиеся передают мяч в кругу с различными движениями (наклоны, повороты)

«Наклоны» - учащиеся выполняют упражнения в паре (например, поддержка спины партнера при выполнении наклонов)

Физкультминутка.

Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки:

• «Кошка-верблюд»: из положения на четвереньках, прогибаем и округляем спину.

Гимнастически е коврики Физические нагрузки (гантели, фитболы - по желанию) Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений





	■ Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук	
	вверх для растяжки.	
	■ Повороты головы и плеч для расслабления шеи	
	и верхней части спины.	
	• Практическая часть:	
	Ученики делятся на группы по 3-4 человека и	
	выполняют задания:	
	Задание 1: В группах моделируют выполнение	
	упражнений для укрепления спины и пресса. Учитель	
	проверяет правильность выполнения. Один ученик	
	выполняет упражнение, другие наблюдают и	
	исправляют ошибки.	
	Задание 2: Каждая группа выполняет «планку» на	
	время, стараясь удержать правильное положение как	
	можно дольше.	
	Задание 3. Создать свою комбинацию упражнений для	
	укрепления мышц спины и пресса.	
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с
урока (15	Игра «Групповая планка». Ученики в группе по	приемом
минут)	очереди занимают позицию планки. Все участники	рефлексии
	должны удерживать положение поочередно в течение	«Пирамида успеха» я доволен своей
	определенного времени (например, 20 секунд на	работои на уроке. На уроке я работал
	каждого ученика). Задание — проверить правильность	непдолю, но надо еще поработать над провилами.
	выполнения упражнения и поддерживать поддержку	На уроке лове было трово. На обращить правила и больше разивть
	друг друга.	radamii.
	• Обсуждение урока:	
	Вопросы для обсуждения	
	• Какие упражнения вам показались наиболее	
	полезными для укрепления спины и пресса?	
	• Как укрепление этих мышц помогает улучшить	
	осанку?	
	• Как часто нужно выполнять эти упражнения,	
	чтобы достичь хороших результатов?	
	• Подведение итогов урока, похвала учащихся за	
	активную работу.	
	• Домашнее задание (по желанию):	
	В течение недели ежедневно выполнять одно из	
	упражнений на укрепление мышц спины или пресса	
	(например, «планка» или «супермен»).	
	Написать краткое сочинение или создать рисунок,	
	который иллюстрирует важность укрепления этих	
	мышц для здоровья позвоночника.	
	• Рефлексия. Прием «Пирамида успеха»	

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 25	
Тема урока	Практическое выполнение комплекса упражнений для
	исправления осанки

Цели урока	• Научить правильно выполнять комплекс у	пражнений для
, ,,	коррекции осанки.	1
	• Формировать правильную осанку через практиче	еские занятия.
	• Воспитывать ответственность за свое здоровье.	
Ожидаемый	• Учащиеся освоят комплекс упражнений для корр	екции осанки.
результат:	• Учащиеся смогут самостоятельно выполнять	упражнения и
	контролировать свою осанку.	
	• Учащиеся почувствуют улучшение своей	осанки после
	выполнения упражнений.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		TT.
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений
	• Актуализация знаний:	MARIE &
	Беседа. Вопросы для беседы:	
	Почему важно следить за осанкой?Какие проблемы могут возникнуть из-за	(6 ca)
	• Какие проблемы могут возникнуть из-за неправильной осанки (боли в спине, головные боли,	
	плохая осанка)?	M M M
	• Как вы думаете, что может помочь исправить	8 W K
	осанку?	
	Игра «Правильная осанка». Учитель демонстрирует	The second second
	различные позы (правильные и неправильные), а	
	ученики должны угадать, какая из поз является	6
	правильной. После игры обсуждаем, почему одна	, 4
	осанка полезна, а другая — вредна.	 ₩ ,
	• Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы	
	познакомимся с комплексом упражнений комплекс	
	упражнений для коррекции осанки.	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Рассказ о том, как упражнения помогают исправить	
(22 минут)	осанку, что они направлены на укрепление мышц	Музыка для
	спины, живота, коррекцию позы.	разминки
	Демонстрация комплекса упражнений:	Плакаты с
	«Супермен»: Лежа на животе, вытянуть руки вперед и	изображением
	поднимать одновременно руки, грудь и ноги.	упражнений Комплекс упражнений при
	«Планка»: Из положения на локтях или прямых руках держим тело прямым, спина не прогибается, стараемся	нарушении осанки
	удерживать позу как можно дольше.	
	«Кошка-верблюд»: В положении на четвереньках	NO NO METERNA B
	поочередно прогибаем и округляем спину, что помогает	amedikan
	растягивать и укреплять позвоночник.	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ
	«Наклоны вперед»: Становимся прямо, ноги на ширине	
	плеч, медленно наклоняемся вперед, стараясь	Растика сукожнай коленового суктава и кантибанна подъби и спусканна таза и постоями и стросанна таза и постоями
	дотянуться до пола, это упражнение помогает	Растика црукевидних Притигнание обекк колен к груди
	растянуть спину и укрепить пресс.	
	«Растяжка с опорой на стену»: Становимся спиной к	Поочеравние поесооти Частичный поднен Перинеравное париятие руч и поесоо поесоот поес
	стене, ноги на ширине плеч, наклоняемся вперед,	
	стараясь при этом не сгибать колени, руки тянутся к	
	полу, что помогает растянуть спину и мышцы ног.	

Физкультминутка. Легкая разминка, направленная на улучшение осанки и расслабление: Вращения плечами (вперед и назад).

- Наклоны головы в стороны и вперед-назад.
- Легкие повороты туловища, стоя прямо.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания:

Задание 1: Группы по очереди выполняют упражнения, после чего другие ученики проверяют правильность выполнения, корректируют ошибки.

Задание 2: Группы моделируют различные ситуации, в применять правильную осанку нужно (например, сидение за партой, стояние в очереди), и обсуждают, какие упражнения могут помочь улучшить осанку в этих ситуациях.

Конец урока (15 минут)

Закрепление материала через игру.

Игра «Правильная поза». Учитель дает учащимся различные задания, например, «Становитесь в позу, как будто вы стоите на высоком месте», или «Представьте, что вы — супергерой, как должна выглядеть ваша поза?». Учащиеся выполняют упражнение, демонстрируя правильное положение тела. После каждой демонстрации обсуждаем, почему осанка правильная и как она помогает укрепить здоровье.

Обсуждение. Вопросы для беседы:

- Какие упражнения вы запомнили, которые помогли бы вам улучшить осанку?
- Какие из упражнений вам показались трудными или необычными?
- Как вы думаете, почему важно делать эти упражнения регулярно?
- Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу.
- Домашнее задание (по желанию):

В течение недели выполнять хотя бы одно упражнение из комплекса для исправления осанки каждый день.

Написать короткое сочинение о том, как можно применять правильную осанку в повседневной жизни, например, сидя за столом, стоя в очереди, на прогулке.

Рефлексия. Прием «Мое настроение»

Картинка с приемом рефлексии





Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 26	
Тема урока	Игровые и активные занятия для поддержания осанки
Цели урока	• Повторить основные принципы правильной осанки.
	• Формировать положительное отношение к физической
	активности.
	• Воспитывать ответственность за свое здоровье.
Ожидаемый	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке.

результат:	• Учащиеся с удовольствием выполнят комплек игровой форме.	с упражнений в
	 Учащиеся почувствуют положительные эмог физической культурой. 	ции от занятия
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением
минут)	уроку.	упражнений
	• Актуализация знаний:	
	Беседа. Вопросы для беседы:	
	• Почему важно поддерживать правильную осанку,	the order the
	особенно в активных играх и спорте?	
	• Какие игры или активные занятия могут помочь улучшить осанку?	
	• Как физическая активность помогает укрепить	нарушении осанки
	мышцы, поддерживающие осанку?	
	Игра «Осанка в движении». Учитель дает разные	ARIFER
	команды (например, «держим осанку прямо», «присядь	amedikan
	с прямой спиной»), а ученики должны быстро	unicetiate
	реагировать и выполнять их, при этом стараясь следить за осанкой.	
	• Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы	
	познакомимся с комплексом упражнений комплекс	
	упражнений в игровой форме.	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Рассказ о важности активных и игровых упражнений	е коврики
(22 минут)	для поддержания осанки и профилактики нарушений.	Музыка для
	Демонстрация активных игр и упражнений, которые	разминки
	способствуют улучшению осанки:	Плакаты с
	«Мячик в движении»: Учащиеся стоят в кругу, и	изображением
	передают мяч друг другу, стараясь поддерживать	
	правильную осанку (плечи ровные, спина прямая).	Мячи, обручи,
	Если кто-то забывает о осанке, он выходит из круга.	скакалки (по
	«Легкие прыжки»: Прыжки на месте с сохранением	желанию)
	осанки, с активным использованием рук и ног. «Походка на разных уровнях»: Ходьба по линии с	DOME OF H
	постепенным изменением уровня (например, ходьба на	THE THE ME
	носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями).	(6) or
	Цель — удержание осанки в процессе выполнения.	
	«Шарик и обруч»: Учащиеся проходят с обручем,	M M W
	пытаясь удерживать его на плечах, не наклоняя корпус.	Комплекс упражнений при нарушении осанки
	Это упражнение помогает укрепить мышцы спины и	8 & A B & A R
	пресса.	TAINAN
	Физкультминутка.	
	Легкая разминка, направленная на улучшение осанки и	nmedikau
	расслабление:	
	• Вращения плечами (вперед и назад).	
	• Наклоны головы в стороны и вперед-назад.	
	• Легкие повороты туловища, стоя прямо.	
	• Практическая часть:	

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Игровая эстафета. Каждый ученик должен пройти по определенному маршруту (например, по линии, в обход конусов), не нарушая осанки и двигаясь с различной активностью. Группа оценивает, кто лучше контролирует осанку при выполнении задания. Задание 2: Игра «Мышцы на высоте». Каждый ученик должен за короткое время выполнить серию упражнений для укрепления спины пресса (например, «планка», наклоны и растяжка), затем все оценивают правильность выполнения упражнений. Задание 3: Игра "Змейка": Учащиеся двигаются друг за другом, стараясь сохранять прямую спину. Игра "Мостик": Учащиеся по очереди Задание 4: пролезают под мостиком, образованным двумя руками партнера. Задание 5: Игра "Передай мяч": Учащиеся передают мяч друг другу, выполняя различные наклоны и повороты. Задание 6: Игра "Скачки через скакалку": Упражнение на координацию и выносливость. Задание 7: Игра "Обруч": Перекатывание обруча по телу, сохраняя прямую спину. На выбор учителя Картинка с Конец Закрепление материала через игру. урока (15 Игра «Коррекция осанки». Учитель ставит разные приемом минут) препятствия (например, конусы) и задает различные рефлексии позы (стоя, сидя, в движении). Учащиеся должны проходить через препятствия, следя за своей осанкой, стараясь не нарушить правильную позу. Каждый раз, когда кто-то забывает о положении своего тела, он должен вернуться к начальной точке. Обсуждение. Вопросы для беседы: игры или активные задания показались наиболее интересными для улучшения осанки? Как важно использовать правильную осанку во время игр и активных занятий? Как вы будете использовать эти знания в повседневной жизни и в других видах спорта? Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять одно из упражнений для поддержания осанки каждый день. Рефлексия. Прием «Чудо дерево»

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 27	
Тема урока	Спортивные игры и упражнения, развивающие координацию и

	правильную осанку		
Цели урока	• Показать, как спортивные игры могут способствовать		
	укреплению мышц, отвечающих за осанку.		
	• Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию.		
	• Прививать навыки командной работы.	J 1 '	
Ожидаемый	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке.		
результат:	• Учащиеся освоят новые спортивные игры и упражнения,		
P	направленные на развитие координации и укрепление	* *	
		тий физической	
	культурой.	1	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока		71	
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с	
урока (7	Построение, приветствие, проверка готовности к	изображением	
минут)	уроку.	упражнений	
, ,	• Актуализация знаний:	A Second State of	
	Игра «Осанка и координация». Учитель дает	M I I I Some	
	учащимся задания: например, «Пробежитесь по	the order the	
	линии, следя за тем, чтобы ваша осанка была	A Was sites	
	правильной». Учащиеся выполняют задания, после	W. W	
	чего обсуждают, как координация движений и осанка	THE REAL	
	влияют друг на друга.	* * * * *	
	Беседа. Вопросы для беседы:	MA SH	
	• Что такое координация движений и как она		
	связана с правильной осанка?	600	
	• Почему важно развивать координацию тела?		
	• Какие виды упражнений и игр могут помочь	M M M	
	улучшить координацию и осанку?		
	• Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке		
	мы познакомимся с тем, как спортивные игры могут		
	способствовать укреплению мышц, отвечающих за		
	осанку.		
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические	
часть урока	Рассказ о важности координации движений и	коврики	
(22 минут)	правильной осанки для поддержания здоровья и	Музыка для	
	физической активности.	разминки	
	Демонстрация упражнений для развития координации	Плакаты с	
	и правильной осанки:	изображением	
	«Ходьба по линии»: Ученики идут по прямой линии,	упражнений	
	стараясь сохранять равновесие и правильную осанку.	Мячи, обручи,	
	Это упражнение помогает развить координацию и	скакалки (по	
	укрепить мышцы, поддерживающие осанку.	желанию), кегли	
	«Прыжки на одной ноге»: Ученики выполняют		
	прыжки на одной ноге, стараясь удерживать		
	правильную осанку и координировать движения.	A	
	«Планка с подниманием ног»: Упражнение в		
	положении планки, где поочередно поднимаются	6	
	ноги. Это помогает развивать и координацию, и силу,	, 👫 🚹	
	необходимую для поддержания осанки.	─ ⊎ ,	
	«Мяч и обруч»: Игры с мячом и обручем, где		
	учащиеся должны передавать мяч через обруч, стоя в		

правильной осанке. Учащиеся «Кегли»: должны ходить вокруг расставленных кеглей, стараясь сохранять равновесие и правильную осанку. Это упражнение развивает координацию и осанку. Физкультминутка. Упражнения для расслабления и улучшения осанки: Вращения плечами вперед и назад. Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук. Прогибы и растяжка спины из положения на четвереньках («кошечка»). Растяжка ног с наклонами вперед улучшения гибкости и осанки. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Игра «Эстафета с мячом». Каждая группа должна пройти эстафету, передавая мяч друг другу, при этом важно поддерживать правильную осанку и координацию движений. Задание 2: «Координация на время». Учащиеся выполняют серию упражнений, таких как «прыжки на одной ноге» или «ходьба по линии», за отведенное время. Группа оценивает, кто из участников лучше контролирует осанку и координацию движений. Конец Закрепление материала через игру. Картинка с урока (15 «Координация в движении». приемом Учащиеся минут) выполняют различные задания на скорость, но при рефлексии, мяч, этом должны следить за правильностью осанки и кегли координацией движений (например, «прыжки через кегли», «передача мяча в движении»). Тот, кто выполняет все задания правильно, получает баллы. Обсуждение. Вопросы для беседы: Какие упражнения помогли вам развить координацию движений? Как важно поддерживать осанку в играх и упражнениях? Какие упражнения можно выполнять дома для улучшения координации и осанки? Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. Домашнее задание (по желанию): течение недели выполнять хотя бы упражнение для развития координации и осанки (например, «ходьба по линии» или «прыжки на одной ноге»). Рефлексия. Прием «Солнышко»

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 28	

Тема урока	Игры на ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки		
Цели урока	• Показать, как игры на ловкость, баланс и гибкость способствуют		
	укреплению мышц, отвечающих за осанку.		
	• Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию.		
	• Прививать навыки командной работы.		
Ожидаемый	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке.		
результат:	• Учащиеся освоят новые игры, направленные на развитие		
	ловкости, баланса и гибкости.		
	• Учащиеся почувствуют улучшение своей	координации и	
	гибкости.	I	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока		_	
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с	
урока (7	Учитель приветствует учеников и рассказывает о	изображением	
минут)	цели урока — развивать ловкость, баланс и гибкость	упражнений	
	для улучшения осанки.	для укрепления спины	
	• Актуализация знаний :		
	Игра «Ловкость и осанка». Учитель предлагает	Растрика супкосный прогивание и выгивание Подъйн и опускание таза в сосмение	
	учащимся пройти небольшой маршрут, сочетая	Растокка шрушевидных Притигавания обеях кален к груди	
	элементы баланса и ловкости (например, пройти по	Roovepasses receptors Vactivated native in Properties Reserving plan series cross	
	линии, выполнить прыжки через обруч), при этом следя за правильной осанкой. После выполнения	ropca anephal isa versopaissax	
	задания обсуждается, как осанка влияет на выполнение упражнений.		
	Беседа. Вопросы для беседы:	(6 em a	
	• Как вы думаете, как ловкость, баланс и		
	гибкость могут помочь нам улучшить осанку?	M H M	
	• Почему важно развивать эти качества для		
	здоровья спины?		
	• Какие упражнения или игры могут развивать		
	ловкость и баланс?		
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастические	
часть урока	Объяснение значимости ловкости, баланса и гибкости	коврики	
(22 минут)	для правильной осанки. Эти качества помогают	Комплекс упражнений при нарушении осанки	
	поддерживать тело в правильном положении,	Was all as de all	
	укреплять спину и предотвращать проблемы с		
	позвоночником.		
	Демонстрация упражнений и игр для развития этих	Музыка для	
	качеств:	разминки	
	«Ходьба по линии»: Учащиеся должны пройти по	Плакаты с	
	прямой линии, стараясь сохранить баланс и	изображением	
	правильную осанку. Это упражнение помогает развить чувство баланса и укрепить мышцы спины.	упражнений	
	развить чувство оаланса и укрепить мышцы спины. «Прыжки на одной ноге»: Прыжки с одной ноги на		
	другую с контролем осанки. Это упражнение		
	помогает развить ловкость и равновесие.		
	«Гибкость с наклонами»: Учащиеся выполняют	E ()	
	наклоны и растяжки, сохраняя спину прямой. Это		
	упражнение помогает улучшить гибкость	Мячи, обручи,	
	позвоночника и развить мышцы, поддерживающие	скакалки (по	
	осанку.		
	•	1	

«Кегли»: Учашиеся должны пройти между расставленными кеглями, стараясь не касаться их. Это упражнение развивает ловкость и баланс.

«Мостик»: Лежа на спине, выполнять подъем таза, создавая мостик. Это упражнение развивает гибкость и укрепляет спину.

Физкультминутка.

Упражнения для улучшения осанки и снятия напряжения:

- Вращения плечами вперед и назад.
- Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук.
- Прогибы и растяжка спины из положения на четвереньках («кошечка»).
- Растяжка ног с наклонами вперед для улучшения гибкости.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Эстафета «Ловкость и баланс». В каждой группе учащиеся по очереди выполняют задания, например, пройти по линии, выполнить прыжки через обруч, сделать наклон с прямой спиной, и передать эстафету следующему участнику. Задание направлено на развитие координации и баланса, а также контроль осанки.

Задание 2: «Гибкость в движении». Каждая группа должна создать комплекс упражнений, включающий наклоны, растяжки и прыжки. После выполнения упражнения группа оценивает правильность выполнения и качество осанки.

Конец урока (15 минут)

Закрепление материала через игру.

Игра «Координация и осанка». Учитель ставит несколько кеглей или конусов и даёт учащимся задания (например, пройти между кеглями, прыгая через обруч или выполняя наклон). Все задания нужно выполнять с правильной осанкой, при этом учащиеся должны соблюдать баланс и ловкость. Игру можно сделать соревновательной, где оценивается точность выполнения упражнений и осанка.

- Обсуждение. Вопросы для беседы:
- Какие упражнения помогли вам развить баланс и ловкость?
- Как важно поддерживать правильную осанку во время выполнения упражнений?
- Какие из упражнений вам показались наиболее сложными или интересными?
- Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу.
- Домашнее задание (по желанию):
- течение недели выполнять хотя бы одно





Картинка с приемом рефлексии





упражнение на гибкость и баланс ежедневно
(например, «прыжки на одной ноге», «ходьба по
линии»).
• Рефлексия. Прием «Жест»

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 29		
Тема урока	Активные занятия, направленные на укрепление мышц и	
	профилактику нарушений осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц	
	спины и кора.	
	• Развить координацию, силу, гибкость и выносли	вость.
	• Прививать навыки здорового образа жизни.	
Ожидаемый	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке.	
результат:	• Учащиеся освоят комплекс упражнений для ун	крепления мышц
	спины и кора.	
	• Учащиеся почувствуют улучшение своей физи	ческой формы и
	осанки.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока		
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Плакаты с
урока (7	Учитель приветствует учеников и сообщает о теме	изображением
минут)	урока: «Активные занятия для укрепления мышц и	упражнений
	профилактики нарушений осанки». Объясняет, что	1111
	целью занятия является улучшение осанки через	IN IN THE ST
	укрепление мышц спины и пресса.	
	• Актуализация знаний :	E M. M.
	Беседа. Вопросы для беседы:	A P
	• Почему важно укреплять мышцы спины и	
	пресса?	
	• Какие нарушения осанки вам известны? Как они	
	могут возникать?	
	• Как физическая активность помогает предотвратить	
	проблемы с осанкой?	
	Игра «Осанка под контролем». Учитель дает	
	ученикам команды на выполнение различных	
	движений (например, прыжки, наклоны, вращения),	
	при этом они должны следить за правильной осанкой.	
	После выполнения задания обсуждают, как правильная	
	осанка помогает в выполнении упражнений.	
Основная	• Изучение нового материала:	Гимнастически
часть урока	Объяснение значимости укрепления мышц спины и	е коврики
(22 минут)	пресса для поддержания правильной осанки.	Музыка для
	Укрепленные мышцы помогают держать позвоночник в	разминки
	правильном положении и предотвращают искривления.	Плакаты с
	Демонстрация упражнений для укрепления мышц	изображением
	спины и пресса:	упражнений
	«Планка»: Упражнение на укрепление всего корпуса,	Мячи, обручи,

которое помогает развивать мышцы пресса, спины и поддерживать осанку.

«Супермен»: Лежа на животе, поднимать одновременно руки и ноги, чтобы активировать мышцы спины.

«Мостик»: Лежа на спине, поднимать таз, образуя прямую линию от плеч до колен. Это упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц.

«Наклоны вперед»: Сгибание корпуса вперед с прямыми ногами, которое помогает растянуть мышцы спины и улучшить гибкость.

«Кошечка»: Выполнение прогибов и округлений спины в положении на четвереньках, укрепляющее мышцы спины и пресса.

Физкультминутка.

Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки:

- Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук вверх.
- Вращения плечами вперед и назад.
- Растяжка спины и поясницы из положения стоя или на четвереньках (упражнение «кошечка»).
- Растяжка ног с наклонами вперед.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Эстафета «Укрепляем осанку». В каждой группе учащиеся по очереди выполняют упражнения, такие как «планка», «мостик», «супермен» и другие. После каждого упражнения они передают эстафету другому участнику. Задача — показать правильное выполнение упражнений и следить за осанкой.

Задание 2: «Групповой комплекс». Каждая группа должна придумать и выполнить комплекс упражнений для укрепления спины и пресса, сочетая динамичные и статичные упражнения (например, «планка», «повороты», «наклоны»). Группа оценивает правильность выполнения и осанки.

Конец урока (15 минут)

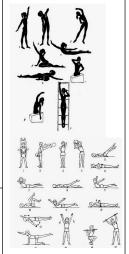
• Закрепление материала через игру.

Игра «Мышцы и осанка». Учащиеся выполняют различные упражнения для укрепления мышц (например, «планка», «мостик», «супермен») с элементами игры: за каждое правильно выполненное упражнение команда получает баллы. Важное условие — осанка должна быть правильной на протяжении всего выполнения. Обсуждение. Вопросы для беседы:

- Какие упражнения помогли вам почувствовать укрепление мышц?
- Почему важно делать упражнения для укрепления спины и пресса регулярно?
- Как вы можете использовать эти упражнения в повседневной жизни для поддержания осанки?

скакалки (по желанию),

кегли



Картинка с приемом рефлексии,



• Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу.	
• Домашнее задание (по желанию):	
В течение недели выполнять одно из упражнений для	
укрепления осанки (например, «планка», «супермен»,	
«мостик») по 3-4 раза в день.	
• Рефлексия. Прием «Оцени себя»	

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки		
Урок № 30			
Тема урока	Заключительные практические занятия, направлен	ные на	
	закрепление правильной осанки		
Цели урока	• Закрепить знания и навыки, полученные в процессе обучения		
	для поддержания правильной осанки.		
	• Укрепить мышечный корсет, поддерживающий с		
	• Развить способность контролировать осанку в разных ситуациях		
	(при сидении, стоянии, движении).		
Ожидаемый	Учащиеся смогут:		
результат:	• Повторить и закрепить основные упражнения	для укрепления	
	мышц спины, пресса и коррекции осанки.		
	• Оценивать и поддерживать правильную ос	анку в разных	
	положениях (стоя, сидя, в движении).		
	• Применять навыки контроля осанки в повседнев	ной жизни.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока			
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Картинки с	
урока (7	Учитель приветствует учеников и сообщает о теме	демонстрацией	
минут)	урока: «Заключительные практические занятия для	правильной	
	закрепления правильной осанки». Объясняет, что на	осанки и	
	уроке будут закрепляться все полученные навыки для	выполнения	
	поддержания правильной осанки. Подчёркивает	упражнений	
	важность регулярной работы над осанкой		
	• Актуализация знаний:	A I I A	
	Беседа. Вопросы для беседы:	the one the	
	• Какие упражнения для осанки вы запомнили и	The way has	
	продолжаете делать?	Som W. A	
	• Почему важно следить за осанкой не только в	JE A S A	
	спортивных занятиях, но и в повседневной жизни?	Por solution Control - Vising removable Control - Vising	
	• Какие мышцы нам необходимо укреплять, чтобы	ESTORON MONORION Reposition CASA, CORO- I no supere CASA, CORO- Popularia del malaciere del Repositual del Malaciere del Repositual del Malaciere del Reso.	
	поддерживать правильную осанку?	General against designs - Harman - Harm	
	Игра «Осанка на месте». Учащиеся выполняют		
	задания на поддержание правильной осанки:		
	Стоять с ровной осанкой в течение 30 секунд, после		
	чего выполнить несколько динамичных упражнений,	The state of the s	
	как «прыжки», «наклоны» и вернуться в исходную	and the second s	
	позу. Сравнивают, как осанка меняется до и после		
	выполнения упражнений.		
Основная	• Изучение нового материала:	Коврики для	
часть урока	Объяснение важности регулярной работы над осанкой.	упражнений.	
(22 минут)	Напоминание о ключевых упражнениях для	Обручи, кегли,	
	укрепления осанки, таких как:	конусы для	

 Π ланка: укрепление пресса, спины и плечевого пояса. Mостик: укрепление ягодиц и поясничных мышц.

Супермен: активизация мышц спины.

Наклоны и растяжки: поддержание гибкости и эластичности мышц спины.

Пояснение, как эти упражнения помогают не только укреплять мышцы, но и поддерживать позвоночник в правильном положении.

Физкультминутка.

Простые упражнения для разминки и укрепления мышц спины и шеи:

- Вращения головы и плеч.
- Наклоны вперед и в стороны с контролем осанки.
- Растяжка спины из положения сидя (с вытягиванием рук вперед).
- Упражнение «кошечка» прогибы и округления спины на четвереньках.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Комплекс упражнений для поддержания Каждая группа разрабатывает осанки. короткий упражнений для укрепления комплекс мышц, поддерживающих осанку (например, планка, мостик, наклоны, растяжки другие). Важно, чтобы упражнения выполнялись с правильной осанкой. После выполнения комплекс обсуждается.

Задание 2: «Равновесие и осанка». Группы по очереди выполняют эстафету на баланс (например, стояние на одной ноге, «ходьба по линии», выполнение упражнений на одной ноге). Во время выполнения ученики должны следить за осанкой. Проводится обсуждение, как равновесие связано с правильной осанкой.

• Закрепление материала через игру.

Конец

минут)

урока (15

Игра «Осанка в движении». Учащиеся выполняют серию упражнений, например, «прыжки на одной ноге», «ходьба по линии», «планка», стараясь при этом сохранять правильную осанку. Каждый правильный элемент выполняется с осанкой, оценивается по баллам. Побеждает команда, у которой наибольшее количество правильных выполнений с поддержанием осанки.

Обсуждение. Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, что важнее для поддержания осанки: тренировка или внимание к ней в повседневной жизни?
- Какие трудности возникли при выполнении упражнений на осанку?
- Какое упражнение вам было наиболее

игры и эстафет. Разметка для упражнений на равновесие (линии или полосы). Видеоматериал ы или картинки с демонстрацией правильной осанки и выполнения упражнений.



Картинка с приемом рефлексии



полезным, чтобы укрепить спину и пресс?	
• Подведение итогов урока, похвала учащихся за	
активную работу.	
• Домашнее задание (по желанию):	
В течение недели выполнять комплекс упражнений для	
осанки (по 3-4 раза в день).	
• Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	

Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков		
Урок № 31			
Тема урока	Рекомендации для самостоятельной работы по под	держанию	
	осанки в повседневной жизни		
Цели урока	 Сформировать у учащихся знания о рекомендациях по поддержанию правильной осанки в повседневной жизни. Развивать умение анализировать информацию и делать выводы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. 		
Ожидаемый	• Учащиеся смогут назвать основные причины н		
результат:	·	комендации по	
	поддержанию правильной осанки. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины. • Учащиеся будут мотивированы к самостоятельной работе над улучшением своей осанки.		
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока			
Начало	• Приветствие и организационный момент:	Картинки с	
урока (7 минут)	Приветствие учащихся и краткое введение в тему урока: «Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни». Объяснение, что на уроке будут даны советы по поддержанию правильной осанки не только в тренажерном зале, но и дома, в школе, на улице и даже в сидячем положении. • Актуализация знаний: Беседа. Вопросы для беседы: • Какие упражнения для осанки вы продолжаете выполнять в повседневной жизни? • Как вы следите за своей осанкой при сидении за столом или на прогулке? • Какие советы вы могли бы дать своему другу по улучшению осанки? Игра «Осанка в повседневной жизни». Учащиеся по очереди называются различные ситуации (например, сидение за столом, походка, работа на компьютере) и должны предложить, как в этих ситуациях правильное предложение даются баллы	изображениями правильной и неправильной осанки, упражнениями для спины.	
Основная	• Изучение нового материала:	Презентация с	
часть урока	Объяснение важности правильной осанки в разных	изображениями	

(22 минут)

ситуациях:

При сидении: правильно выстраивать осанку при сидении за столом, на стуле, при длительном использовании гаджетов.

При стоянии: как правильно стоять, чтобы не перегружать позвоночник.

При ходьбе: как поддерживать правильную осанку при ходьбе, внимание к стопам, прямой спине, положению головы.

Рекомендации для самостоятельной работы:

Периодически проверять осанку в зеркале.

Установить «осаночные напоминалки» (например, записки, напоминания на телефоне) для контроля осанки.

Включать небольшие физминутки в течение дня для растяжки и укрепления мышц спины и пресса.

Демонстрация на примере: сравнение правильной и неправильной осанки в различных ситуациях.

Физкультминутка.

Простые упражнения для снятия напряжения с мышц спины и улучшения осанки:

- Вращения плечами вперед и назад.
- Наклоны в стороны и вперед с растяжкой.
- Упражнение «Плавник» движение руками, как плавание, для улучшения подвижности плечевого пояса.
- Круговые движения тазом для укрепления мышц спины.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Каждая группа получает задачу разработать рекомендации для разных ситуаций жизни (работа за компьютером, чтение книги, стояние в транспорте, сидение в автобусе и т.д.). Группы составляют список рекомендаций и представляют его остальным.

Задание 2: Практическая демонстрация. Каждая группа выбирает одну рекомендацию и показывает на практике правильное положение тела (сидя, стоя или в движении). Оценка правильности выполнения.

Конец урока (15 минут)

• Закрепление материала через игру.

Игра «Осанка в жизни». Учащиеся выполняют задания на контроль осанки в разных ситуациях:

- Стоят, как в транспорте или в очереди, стараясь держать спину ровно.
- Ходят по залу с предложением различных ситуаций, например, «ходьба по улице», «вход в магазин», «работа за компьютером». Во время выполнения задания, ученик должен следить за осанкой и выполнить задание с правильной позой.

правильной неправильной осанки, упражнениями для спины. Карточки заданиями для групповой работы. Флажки или мячи для игр. Листы бумаги, фломастеры для творческого задания.



Картинка с приемом рефлексии



■ Команды оценивают друг	друга, кто лучше
выполняет задачи с правильной оса	нкой
Обсуждение. Вопросы для беседы:	
• Какие рекомендации для самос	гоятельной работы
по поддержанию осанки вам	кажутся наиболее
важными и простыми в реализации	1?
• Как вы планируете использовать	эти рекомендации
в своей повседневной жизни?	
• Какие трудности могут	
соблюдении этих рекомендаций,	и как с ними
справляться?	
• Подведение итогов урока,	похвала учащихся
за активную работу.	
• Домашнее задание (по жела	анию):
В течение недели по нескольку раз	з в день проверять
свою осанку в разных ситуациях (сидение за столом,
ходьба, стояние) и записывать, как	меняется осанка и
что можно улучшить.	
Составить план упражнений для	
можно делать утром и вечером в теч	нение 10-15 минут.
• Рефлексия. Прием «Моя самоо	ценка»

Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков	
Урок № 32		
Тема урока	Советы по профилактике нарушений осанки в будуг	цем
Цели урока	• Дать практические рекомендации по профилактике нарушений	
	осанки в повседневной жизни.	
	• Развить критическое мышление и умение	анализировать
	информацию.	
	• Прививать привычку к здоровому образу жизни.	
Ожидаемый	• Учащиеся смогут самостоятельно сформули	іровать правила
результат:	профилактики нарушений осанки.	
	• Учащиеся будут готовы применять получения по	нные знания в
	повседневной жизни.	
	• Учащиеся осознают важность профилактики	для сохранения
	здоровья позвоночника.	
Этапы	Содержание урока	Ресурсы
урока	Содержание урока	
урока Начало	• Приветствие и организационный момент :	Картинки с
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учеников и объявление темы урока:	Картинки с изображениями
урока Начало	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в	Картинки с изображениями правильной и
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет	Картинки с изображениями правильной и неправильной
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет	Картинки с изображениями правильной и неправильной
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать правильную осанку не только сейчас, но и в будущем.	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать правильную осанку не только сейчас, но и в будущем. • Актуализация знаний:	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать правильную осанку не только сейчас, но и в будущем. • Актуализация знаний: Беседа. Вопросы для беседы:	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки
урока Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент: Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать правильную осанку не только сейчас, но и в будущем. • Актуализация знаний: Беседа. Вопросы для беседы: • Какие способы поддержания правильной осанки	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки

• Как осанка влияет на ваше самочувствие и здоровье?

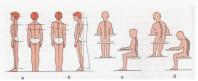
Игра «Правильная и неправильная осанка». Учащиеся по очереди показывают правильную или неправильную осанку в разных позах (сидя, стоя, при ходьбе). Задача других учеников — угадать, правильная ли осанка или нет. Эта игра помогает закрепить знание правильных поз и активизировать внимание к теме.



Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Профилактика нарушений осанки:



Важность осанки для здоровья: Осанка влияет на правильное распределение нагрузки на позвоночник, мышцы и суставы, улучшает дыхание и кровообращение.

Физическая активность: регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживающие осанку, и улучшить гибкость.

Периодические перерывы: важно делать перерывы в сидячей работе или учебе, чтобы размяться и избежать перенапряжения.

Правильная поза при сидении и стоянии: контроль осанки при сидении за столом, на стуле, при использовании компьютера и смартфона.

Профилактика с детства: поддержка правильной осанки с раннего возраста поможет избежать проблем в будущем.

Физкультминутка.

Простые упражнения для разминки и профилактики нарушений осанки:

- Вращения головы в разные стороны.
- Круговые движения плечами.
- Наклоны вперед, в стороны и назад с контролем за осанкой.
- Растяжка плечевого пояса и спины (наклоны и повороты с вытягиванием рук).

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Каждая группа разрабатывает список рекомендаций по профилактике нарушений осанки для определенной возрастной группы (дети, подростки, взрослые, пожилые люди). Группы обсуждают, какие особенности осанки существуют у разных возрастных групп и как их можно улучшить.

Задание 2: Группы представляют свои рекомендации остальным учащимся. Например, для школьников можно рекомендовать регулярные перерывы и

Флипчарт или доска Маркеры Бумага, ручки



Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки

физические упражнения, для взрослых — профилактику заболеваний спины через физическую активность, а для пожилых людей — акцент на легкие	
активноств, а для пожилых людей — акцепт на легкие	
растяжки и укрепление мышц.	
Создание памятки: Совместное создание памятки с	
Осанки.	
Конец • Закрепление материала через игру. Картинка	C
урока (15 Игра «Осанка в будущем». Учащиеся создают приемом	_
минут) короткие скетчи или сценки на тему «Как я буду рефлексии	1 1ексия
поддерживать свою осанку в оудущем». папример, как	ке мне
они будут сидеть за компьютером или за столом, какие	
упражнения для осанки будут делать в течение дня и	ал неплохо
PAGOTO SECULIA	олен своей ой на уроке
жизни.	
• Обсуждение. Вопросы для беседы:	
• Какие из предложенных советов по	
профилактике нарушений осанки вам кажутся	
наиболее полезными?	
• Какие из рекомендаций вы будете	
использовать в своей повседневной жизни?	
• Как вы планируете следить за своей	
осанкой в будущем и что для этого нужно делать?	
• Подведение итогов урока, похвала учащихся за	
активную работу.	
• Домашнее задание (по желанию):	
Составить план профилактических мероприятий для	
поддержания правильной осанки на ближайший месяц.	
Упомянуть в нем упражнения, которые помогут	
улучшить осанку, а также привычки, которые нужно	
развивать для ее контроля.	
Вести дневник, в котором записывать, сколько времени	
в день уделяешь правильной осанке и какие	
упражнения выполняешь.	
• Рефлексия. Прием «Светофор»	

Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков		
Урок № 33			
Тема урока	Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее		
Цели урока	• Подвести итоги курса и систематизировать полученные знания.		
	• Дать учащимся понимание важности регулярных занятий для		
	поддержания правильной осанки.		
	• Способствовать формированию мотивации к дальнейшим		
	занятиям физической культурой.		
Ожидаемый	• Учащиеся осознают важность правильной осанк	и для здоровья.	
результат:	• Учащиеся получат индивидуальные рек	омендации по	
	дальнейшей работе над собой.		
	• Учащиеся будут мотивированы на продол	іжение занятий	
	физической культурой.		
Этапы	Содержание урока	Ресурсы	
урока			

Начало урока (7 минут)

• Приветствие и организационный момент :

- Приветствие учеников и объявление темы урока: «Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее». Объяснение того, что на этом уроке будет происходить подведение итогов и обсуждение, как продолжать работу по укреплению осанки после окончания курса.
- Актуализация знаний:

Игра «Освежение знаний». Учащиеся по очереди называются ситуации, в которых нужно следить за осанкой (например, сидение за столом, работа за компьютером, ходьба). Оставшиеся участники должны назвать соответствующие рекомендации для поддержания правильной осанки в этих ситуациях.

Беседа. Вопросы для беседы:

- Какие изменения в своей осанке вы заметили после прохождения курса?
- Какие упражнения для осанки вы включили в свою повседневную практику?
- Какие советы и рекомендации, полученные на уроках, оказались для вас полезными?

Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки



Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала: Обсуждение результатов курса:

- Какие достижения были замечены у учащихся за время курса.
- Проблемы и трудности, с которыми столкнулись участники в процессе работы над осанкой.
- Важность регулярных занятий и контроля за осанкой в дальнейшем.

Рекомендации на будущее:

- Как продолжать укреплять осанку после завершения уроков.
- Включение упражнений в повседневную жизнь (на работе, в школе, дома).
- Рекомендации по улучшению осанки в долгосрочной перспективе (например, регулярные физические упражнения, правильная поза при сидении и стоянии).
- Важность регулярных физминуток для профилактики нарушений осанки.

Физкультминутка.

Разминка под музыку с элементами растяжки и вращений.

• Практическая часть:

Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Каждая группа разрабатывает план упражнений для укрепления осанки и профилактики нарушений, который можно применять в повседневной жизни (например, упражнения для офисных работников, для школьников, для пожилых людей). Группы представляют свои планы остальным.

Задание 2: Каждая группа составляет индивидуальные

Флипчарт или доска Маркеры Бумага, ручки Результаты итогового тестирования или практического занятия (если проводилось), музыка

	рекомендации для себя, которые будут помогать поддерживать правильную осанку на протяжении будущих месяцев. Ученики обсуждают, какие привычки они собираются внедрить в свою повседневную жизнь. Задание 3. Поручить каждой группе составить список	
	рекомендаций для поддержания правильной осанки в повседневной жизни.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Осанка в будущем». Учащиеся создают минисценки, в которых показывают, как они будут поддерживать осанку в будущем (например, за компьютером, при чтении книги, при длительном стоянии). Другие учащиеся должны предложить рекомендации по улучшению осанки для персонажа сцены. • Обсуждение. Вопросы для беседы:	Картинка с приемом рефлексии
	 Какие результаты вы увидели в процессе работы над своей осанкой? Какие рекомендации вам показались наиболее полезными? Что вы собираетесь делать для поддержания правильной осанки в будущем? Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. Домашнее задание (по желанию): Составить личный план занятий на каникулы или на следующий учебный год Рефлексия. Прием «Настроение» 	

Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков			
Урок № 34	•			
Тема урока	Подведение итогов курса, проведение итогового тест	а или		
	практического занятия			
Цели урока	• Обобщить знания о правильной осанке	и способах ее		
	поддержания.			
	*	• Укрепить умение применять теоретические знания на практике.		
	• Формировать мотивацию к здоровому образу жи	зни.		
Ожидаемый	• Учащиеся продемонстрируют свои знания о правильной осанке			
результат:	и способах ее поддержания.			
	• Учащиеся смогут самостоятельно выполнять комплекс			
	упражнений для укрепления мышц спины и кора.			
	• Учащиеся получат обратную связь о своих достижениях и зонах			
	для улучшения.			
Этапы	Содержание урока	Ресурсы		
урока				
Начало	• Приветствие и организационный момент :	Картинки с		
урока (7	Приветствие учащихся и объявление темы урока:	изображениями		
минут)	«Подведение итогов курса, проведение итогового теста	правильной и		
·	или практического занятия». Учитель объясняет, что в	неправильной		

конце курса будет проведен итоговый тест или практическое занятие для оценки усвоенных знаний.

• Актуализация знаний:

Игра «Правильная и неправильная осанка». Учащиеся по очереди показывают правильную или неправильную осанку в разных позах (сидя, стоя, при ходьбе). Задача других учеников — угадать, правильная ли осанка или нет. Это поможет детям вспомнить важные моменты, связанные с правильной осанкой, ИЛИ:

Игра: «Покажи правильную осанку». Учитель показывает различные позы, а дети определяют, какая из них правильная.

Беседа. Вопросы для беседы:

- Какие упражнения для укрепления осанки вы выполняли на протяжении курса?
- Какую информацию о правильной осанке вы запомнили на протяжении уроков?
- Какие изменения вы заметили в своей осанке после выполнения упражнений?

Основная часть урока (22 минут)

• Изучение нового материала:

Проведение итогового теста или практического задания.

Тест: Учитель проводит письменный или устный тест, который может включать вопросы на тему правильной осанки, рекомендаций по профилактике нарушений осанки, видов упражнений для укрепления осанки. Тест может быть выполнен в виде вопросов с выбором ответа, а также заданий на определение правильных и неправильных поз.

Практическое задание: Учитель проводит практическую часть, где учащиеся должны продемонстрировать выполнение упражнений для улучшения осанки, а также правильные позы при сидении, стоянии и ходьбе. Важно, чтобы учитель мог прокомментировать действия учеников, корректируя ошибки, если это необходимо.

Физкультминутка.

Простые упражнения для разминки и улучшения осанки:

- Вращения головы и плеч.
- Наклоны в стороны и вперед.
- Упражнения для растяжки позвоночника (например, «поза кошки»).
- Укрепление спинных мышц (упражнения для спины и плеч).

• Практическая часть:

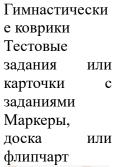
Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания:

Задание 1: Каждая группа получает карточки с ситуациями, в которых необходимо поддерживать

осанки









Зеркала (по возможности)





правильную осанку (например, при долгой работе за компьютером, при сидении за столом, при стоянии в очереди). Группы должны обсудить и представить рекомендации по улучшению осанки в этих ситуациях. Задание 2: Каждая группа также должна подготовить небольшой комплекс упражнений, который можно выполнять для профилактики нарушений осанки. Затем группы демонстрируют свои комплексы другим учащимся.

Конец урока (15 минут)

• Заключение итогов. Учитель подводит итоги урока, делая акцент на основных достижениях и трудностях учеников в процессе выполнения теста или практического задания. Важно отметить, что даже небольшие улучшения в осанке — это большой шаг вперед.

• Обсуждение результатов теста/практического задания.

Для теста: Учитель анализирует ответы учащихся, выделяет правильные и ошибочные моменты, дает рекомендации по улучшению знаний.

Для практического задания: Учитель проводит разбор каждого упражнения, подчеркивая правильность выполнения и отмечая ошибки.

Игра «Осанка будущего». Учащиеся создают короткие сценки, в которых показывают, как они будут следить за своей осанкой в будущем (например, за компьютером, в школе, на прогулке). Задача других учеников — предложить рекомендации по улучшению осанки для персонажа.

- Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу.
- Рефлексия. Прием «Чудо дерево»

Картинка с приемом рефлексии

