



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОНКУРСА

**УЧИТЕЛЬ
ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ**

ФИО конкурсанта: Пономарев Евгений Анатольевич

Должность: преподаватель

Место работы: АУ ПО «Ханты-Мансийский технологический колледж»

Дисциплина: физическая культура

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Тема занятия: «Подготовка будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности. Разбор техники и дозирования упражнений.»

Возраст: 17-18 лет (2 курс)

Тип занятия: комбинированный (практический + методический)

Длительность занятия: 23 минуты

Актуальность: Урок входит в раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и является **методически ориентированным**. Студенты 2 курса уже имеют базовые двигательные навыки, но ещё не обладают полной готовностью к педагогической деятельности. Поэтому основная задача урока — не просто развить физические качества, а **научить будущих учителей объяснять, показывать, контролировать и давать обратную связь**.

Аннотация: урок направлен на формирование культуры здоровья через практическую подготовку будущих педагогов физической культуры. Студенты осваивают базовые упражнения и одновременно учатся адаптировать их для школьников с разным уровнем физической подготовки.

Форма проведения: Круговая тренировка по станциям + работа в парах.

Методы: Словесный, наглядный, практический, метод взаимоконтроля, проблемный.

Цель: сформировать у студентов практические умения по проведению здоровьесберегающего занятия без инвентаря и методическую готовность адаптировать упражнения для разных категорий школьников.

Задачи:

Оздоровительная: развитие физических качеств (сила, выносливость, координация), профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, обучение технике диафрагмального дыхания

Образовательная: освоение алгоритма функциональной тренировки «Круг здоровья», формирование умения дозировать нагрузку и адаптировать упражнения

Воспитательная: формирование ответственности за здоровье будущих учеников, развитие профессиональной рефлексии

Метапредметная: применение знаний по педагогике, психологии, анатомии и биомеханики в процессе физической тренировки

Ожидаемые результаты

Личностные: Студенты осознают, что здоровье — профессионально значимое качество педагога.

Метапредметные: Студенты умеют адаптировать упражнения для разных категорий школьников, давать обратную связь, использовать дыхательные практики для снятия стресса.

Предметные: Студенты владеют техникой отжиманий, приседаний, бега на месте, умеют корректировать технику и дозировать нагрузку.

№	Этап урока	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Дозировка	Здоровьесберегающий аспект
1.	Организационный момент	Приветствие. Опрашивает самочувствие по шкале 1–5. Объявляет тему: «Подготовка будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности. Разбор техники и дозирования упражнений.». Ставит задачу: к концу занятия назвать упражнение, которое больше понравилось и было проще объяснить.	Слушают, отвечают на вопросы	5 минут	Выявление студентов с низким самочувствием.
2.	Разминка	Проводит разминку: ходьба на носках/пятках/стопе (по 30 сек), бег в легком темпе, круговые движения головой, плечами, наклоны корпуса в стороны,	Выполняют вместе со всеми	5 минут	Профилактика травм, подготовка ОДА.

		наклоны корпуса с широкой постановкой ног, выпады, дыхательное упражнение. Даёт методические комментарии: «профилактика плоскостопия», «ритм вслух – детям нужен ориентир».			
3.	Основная часть	Делит группу на пары 1 учитель-1ученик (с последующей сменой ролей).	Делятся на пары.	11 минут	
3.1	Станция 1: Отжимания	Уточняет о знании правильного выполнения техники упражнения и о возможных ошибках и их корректировки. Ходит между парами. Подсказывает «учителю»: «Следи за локтями, не разводи», «Скажи ему: грудь должна касаться куба», «Добавь слово	Объясняет партнёру исходное положение: упор лёжа, руки чуть шире плеч, тело прямое от пяток до макушки. Командует: «На выдохе — вниз, на вдохе — вверх». В процессе выполнения следит за локтями партнёра, за прогибом в	4 минуты	Взаимоконтроль техники снижает риск травмы плечевых суставов.

		"молодец" и тд. Подсказывает «ученику»: «Не прогибай спину», «Дыши ровно». Командует: «Поменялись ролями». Снова даёт методические подсказки.	пояснице, за положением головы. Даёт обратную связь: «Спина прямее», «Ниже опускайся», «Локти ближе к корпусу», «Молодец, хорошо». Если видит ошибку, останавливает партнёра, поправляет положение рук или ног, показывает ещё раз.		
3.2	Станция 2: Приседания	Уточняет о знании правильного выполнения техники упражнения и о возможных ошибках и их корректировки. Показывает как можно откорректировать технику с помощью гимнастической палки и мяча. Ходит, подсказывает: «Колени не выходят за носки»,	Показывает приседания: ноги на ширине плеч, носки слегка наружу, спина прямая, руки вперёд или за голову. Объясняет: «Сядь так, будто стул позади тебя». Следит за коленями партнёра — они не должны выходить за линию носков. Следит за пятками — не отрывать от пола. Следит за	4 минуты	Контроль коленных суставов, профилактика артроза.

		«Скажи ему: сядь глубже», «Спина прямая – представь стену». Смена ролей на станции. Командует. Подсказывает новому «учителю».	спиной — не округлять. Даёт команды: «Глубже», «Медленнее», «Спина прямее», «Пятки прижми». Поправляет: может встать сбоку и мягко надавить на поясницу, чтобы выпрямить. Хвалит: «Хорошо, отлично держишь спину», «Так, теперь колени не убегают».		
3.3	Станция 3: Бег на месте	Уточняет о знании правильного выполнения техники упражнения и о возможных ошибках и их корректировки, а так же от возможных травмах. Ходит, подсказывает: «Скажи ему: выше колени», «Следи за дыханием – не задерживай».	Следит, чтобы партнёр поднимал колени выше (хотя бы до уровня пояса). Следит за работой рук: согнуты в локтях, двигаются в такт. Следит за дыханием: «Дыши носом, не открывай рот», «Выдох через рот». Даёт обратную связь: «Выше колени», «Руки	3 минуты	Развитие кардиовыносливости, ритмичное дыхание.

			работай», «Сбавь темп, дыши ровно», «Молодец, держишь ритм». Может бежать рядом, показывая пример.		
4.	Построение. Подведение итогов	Останавливает всех. Строит в шеренгу. Задаёт вопросы: «Что понравилось ли быть учителем или учеником?», «Какое упражнение было проще объяснить?»,	Анализируют свой опыт. Отвечают.	2 минуты	Формировани е профессионал ьной эмпатии, рефлексии.