# Проект урока физкультуры

**по программе "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс под редакцией И.А.Винер**

**Тема урока:** Основы физического воспитания. Развитие гибкости и координации.

**Класс:** 1 класс

Запланированный результат: Формирование правильной осанки. Развитие двигательных качеств: быстроты, координации, гибкости.

# Оборудование, предметы: гимнастические коврики, гимнастические обручи, мягкие игрушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока**[**3**](#_bookmark2) | **Время занятий по разделам урока/ дозировка при выполнении упражнения** | **Характеристика деятельности учащегося**[**4**](#_bookmark3) |
| **1. Вводная часть урока** | **7-10 мин**  **32 шага**  **16 шагов**    **16 шагов**  **1/2 круга**  **1/2круга**    **2 раза.**  **16 шагов**  **16 шагов**    - | Ученик запоминает свой порядковый номер для последующего перестроения.  Перечисляют основные физические качества, которые развиваются в младшем школьном возрасте: гибкость, координация, быстрота.  Запоминают Олимпийские виды гимнастики: (спортивная и художественная) и их определение.  Освоение шагов с продвижением вперед для формирования правильной осанки в положении стоя.  Учатся правильно держать осанку.  Развивают координацию.  Овладевают техникой правильного выполнения шагов: 4 шага на высоких полупальцах, руки в стороны, затем 4 шага выворотно на пятках, руки на пояс.  Учатся следить за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.  Осваивают навык прямо держать спину, шагая в полном приседе.  Учатся произвольному дыханию во время выполнения упражнения  Учатся следить за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох.  Развивают быстроту и гибкость.  Формируют координацию – сложные движения рук.  Следят за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох.  Овладевают техникой прыжка: приземляясь на носочки, только затем опускаться на пятки.  Осваивают небольшие прыжки в полном приседе.  Развивают гибкость и координацию.  Осваивают шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра.  Осваивают умение прямо держать голову и туловище в наклонах, колени прямые. Темп умеренный.  Развивают координацию.  Овладевают техникой передвижения на полупальцах.  Следят за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.  Каждый делает то количество шагов, которое соответствует порядковомуномеру при расчете на 1-4. |
| * 1. **Построение, приветствие**   Расчет на 1-4  **1.2. Беседа.**  1. Объявление цели урока и плана урока.  2. Повторение основных физических качества человека.  3. Знакомство с видами гимнастики включенными в Олимпийские игры.    **1.3. Разминка общая:**  **1. «Пава».**  И.п. – носик кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе.  1-2 – вытянуть правую ногу вперед (колено и стопа натянуты).  3-4 – поставить стопу слегка выворотно, т.е. пяткой вперед, а носками в сторону.  Затем повторить шаги с другой ноги.  **2. «Казачок».**  И.п. - носик кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе.  1 – встать на полупальцы, руки в стороны.  2- шаг правой ногой  3 – шаг левой ногой.  4 – приставить правую ногу и начать следующий шаг с левой ноги.  **3. «Гусенок».**  И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.  1- шаг вперед правой ногой.  2 – шаг вперед левой ногой  **4. «Олененок».**  И.п. – туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе. Темп умеренный.  1-4 – начать бегать сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремясь коснуться таза.  **5. «Стрекоза».**  И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты.  Четыре круговых движения вперед правой рукой, а затем четыре круговых движения вперед левой рукой, затем восемь круговых движений вперед двумя руками одновременно ( на 2 шага бега 1 круговое движение рукой).  **6. «Мячик».**  И.п. - туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.  4 прыжка с продвижением вперед (вдох)  4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох)  4 прыжка с продвижением вперед (вдох)  4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох).  **7. «Цапля».**  И.п. – туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.  1 – шаг вперед правой ногой, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх (вдох)  2 – наклон туловища вперед, как можно ниже (до касания грудью бедра правой ноги), прямыми руками коснуться пола (выдох).  **8. «Жираф».**  И.п. - туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх.  1-4 – выполнять шаги на высоких полупальцах с прямыми коленями, руки вверх.  5-8 - выполнять шаги на высоких полупальцах, колени в полуприседе, руки слегка согнуты и отведены за спину.  **1.4 Перестроение в 4 шеренги** |
| **2.Основная часть урока.**  **Разминка партерная:**  **1. «Лягушонок на спине».**  И.п.- лежа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны. Темп умеренный.  1-2 - сократить мышцы стоп, то есть направьте носки на себя (вдох)  3-4 - вытянуть стопы носки (выдох)  **2. «Лягушонок на животе».**  И.п.- лежа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе. Руки в стороны. Темп умеренный.  1-2 - сократите мышцы стоп - пятки, то есть направьте носки на себя (вдох).  3-4 – вытянуть стопы-носки (выдох)  5-6 - Сокращая стопы, разверните их в I танцевальную позицию. Туловище прямо, таз втянут (вдох)  7-8 – вытянуть стопы в исходное положение (выдох)  **3. «Велосипед».**  И.п. – лежа на спине, спина прижата к полу, плечи опущены, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища. Темп умеренный.  1-4 – четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением вперед (вдох).  5-8 - четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением назад (выдох)  **4. «Тутти».**  И.п. – сидя на полу, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх. Темп умеренный.  1-2 – наклон туловища вперед ( постараться коснуться прямыми ногами сначала животом, затем грудью), руки вытянуты вперед и коснуться стоп (вдох).  3-4 –вернуться в и.п. (выдох)  **5. «Коробочка».**  И.п. – лежа на животе, ноги вместе, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью. Темп умеренный.  1-2 – опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согнуть ноги в коленях, касаясь стопами головы.  3-4- принять положение «угол» с прямыми ногами  **6. «Крестик».**  И.п. – сидя на полу согнув ноги в коленях в стороны, стопы сильно сократить, руки вперед наперекрест, взять руками стопы согнутых ног. Темп умеренный.  1-2 – вытянуть ноги вперед, сохраняя выворотное положение сокращенных стоп, спину держать как можно прямее (вдох).  3-4 – согнуть колени, вернуться в и.п., слегка приподнимая туловище вверх (выдох)  **7. «Угол».**  И.п. – лежа на спине, туловище и голова прямо, колени прямые стопы вытянуты, руки вверх. Темп умеренный.  1-2 – одновременно поднять туловище вверх и согнуть колени (т.е принять положение «угол» с согнутыми коленями) (вдох)  3-4 – вытянуть руки в стороны, и не опуская туловища, вытянуть ноги вперед и вверх (т.е. принять положение «угол» с прямыми ногами) (выдох)  5-6 – не меняя положения туловища и рук, согнуть колени и принять положение «угол» с согнутыми ногами) (вдох)  7-8 - вернуться в и.п. (выдох) | **20-25 мин**  **8 раз**  **8 раз**  **8 раз**  **8 раз**  **8 раз**  **4 раза**    **8 раз** | Осваивают УУД: учатся контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений, выявлять характерные ошибки.  Укрепляют мышцы ступни и развивают гибкость.  Упражняются в развитии выворотности стоп.  Укрепляют мышцы ног и брюшного пресса.  Развивают гибкость, координацию, укрепляют мышцы ног и брюшного пресса.  Учатся соблюдать правила дыхания при выполнении упражнения.  Развивают гибкость, укрепляют мышцы спины.  Выявляют ошибки выполнения и исправляют их.  Укрепляют мышцы спины, развивают гибкость и координацию.  Осуществляют произвольное дыхание во время выполнения упражнения.  Овладевают техникой растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.  Осваивают технику разучиваемого упражнения.  Укрепляют мышцы брюшного пресса. |
| Заключительная часть урокаЭстафета с обручами и мягкой игрушкой: «*Пройти в ворота*». Помощники стоят с обручами в конце дистанции каждой команды. Каждый участник команды с мягкой игрушкой в руках шагает в полном приседе («гусенок») до конца дистанции, где стоит помощник с обручем, пролезает в обруч и возвращается бегом с высоко забрасывание голени назад («олененок») к своей команде, передавая мягкую игрушку следующему игроку  **3.2. Построение в шеренгу по одному.**  **3.3 Подведение итогов урока.**  Проводится рефлексия.  Отмечаются лучшие и старательные ученики. | **8-10 мин** | Дети учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  В процессе участия в эстафете развивают быстроту, координацию и ловкость. Закрепляют способы передвижения, изученные в подготовительной части урока.      Выполняют построение.  Отвечают на вопросы учителя. Делятся впечатлениями. |