# 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 упражненияУчатся 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 ногой3 – 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 урока Эстафета 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. |