**Проект урока физкультуры по программе**

**«Физическая культура. Гимнастика»**

**Тема урока: «Стойка на лопатках»**

**Класс: 3 класс**

**Запланированный результат:** Показать детям привлекательность и доступность гимнастических упражнений, формирование у детей социальных навыков средством физического воспитания.

**Оборудование, предметы:** свисток, часы, гимнастические коврики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Время занятий по разделам урока/дозировка при выполнении упражнения** | **Характеристика деятельности****учещегося** |
| Подготовительная часть | 8-10 мин |  |
| 1.Построение в шеренгу | 1-2 мин | Приветствуют учителя, настраиваются на урок.Отвечают на вопросы. |
|  Ходьба в обход:2. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями вниз.Ходьба на пятках, руки к плечам.Перекаты с пятки на носок.Руки развести в стороны – «рисуем» кисточками малые круги, большие круги.Ходьба в полуприседе, руки за спину Прыжки в полном приседе.3.Бег: «Бегом марш».обычныйприставными шагами правым бокомприставными шагами левым бокомс высоким подниманием колена «Достань ладошки»;с захлёстыванием голени назадПодскоки на левой ноге с круговым вращением руками вперёд.Подскоки на правой ноге с круговым вращением руками назад.Ходьба «Шагом марш».Упражнение на восстановление дыхания | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек15 сек20 сек20 сек20 сек15 сек15 сек15 сек20 сек1 мин | Выполняют задания учителя. |
| 4. Построение класса в 3 колонны. **Общеразвивающие упражнения на месте без предмета****I.** И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 - наклон головы вперед, 2 - наклон головы вправо, 3 **-** наклон головы влево, 4 - И.П.**II.** И. П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – поднять правое плечо,2 – И.П.3 – поднять левое плечо,4 – И.П.5 –6 круговое вращение назад плечами.7 –8 круговое вращение вперёд плечами.**III**. И.П. - основная стойка1- подняться на носки, руки вверх2 –опуститься в исходное положение, руки через стороны вниз**IV.** И.П.– стойка, ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон туловища вправо,2 – И.П.3 – наклон туловища влево,4 – И.П.**V.** И.П.- стойка – врозь плеч руки внизу1 – правая нога назад на носок, руки вверх, спину прогнуть, посмотреть на ладони2 – вернуться в исходное положение**VI.** И. п.- стойка, руки в замок за головой1 – 2 –поворот влево3 - 4 – поворот вправо**VII.** И. П. – стойка, руки на пояс1 – прыжки на двух ногах,2 – прыжки на правой ноге,3 – прыжки на двух ногах,4 - прыжки на левой ноге.**VIII.** Ходьба на месте на носках с высоким подниманием бедра.Восстановление дыхания. | 1 мин5 мин6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз1 мин | Выполняют задания учителя.И.П. принять Упражнение вправо начинай.Зеркальный показ.Слежу за выполнением упражнений. При наклонах колени не сгибать.Упражнения выполняются под счет.Слежу за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.Словесное поощрение отдельных учащихся.Поощрение всего классаХодьба в медленном темпе. Вдох - глубже, выдох - длиннее.- Мы с вами провели разминку.А теперь переходим к теме нашего урока: выполнение стойки на лопатках.Для этого нам понадобятся гимнастические коврики. Замыкающие дети, стоящие в колонне, передают по одному коврику впереди стоящему. |
| Основная часть | 10-15 мин |  |
| 5. Выполнение стойки на лопатках.Разберём технику выполнения стойки на лопатках.Из группирования сидя перекатом назад , выполнить стойку на лопатках с согнутыми ногами, затем выпрямить ноги (носки оттянуть)1. Показ учениками стойки
2. Пробное выполнение детьми
3. Исправление ошибок
4. Показ лучших
5. Выполнение стойки ширенгами

Отрабатываем выполнение стойки на лопатках. Сначала выполняем упражнение все вместе. Раз – в «упор присев», два -  перекат на спину в группировке, три - ноги поднять вверх, выпрямить, четыре - развести, пять - свести, шесть - согнуть в коленях, семь - перекат, в исходное положение упор присев, восемь -  красиво встать. Выполняем под счётИсправляем ошибки. Далее, первая колонна выполняет упражнение, вторая и третья колонны смотрят за правильностью выполнения упражнения. Аналогично, выполняют упражнение вторая, затем третья колонны.Рассмотрим ошибки при выполнении стойки на лопатках. |  | Повтор и закрепление детьми порядка действий при выполнении стойки на лопатках (дети называют). Выполняют задание учителя. |
| Игра совушка | 5 мин | -В углу зала кладем обруч - «гнездо Совушки». Из играющих выбирается водящий - «Совушка», остальные - «полевые мышки». Совушка становится в гнезде, а мышки размещаются по всему залу у стен - «в норках».Учитель говорит: «День!» Все «мышки» выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Совушка спит в гнезде. Учитель говорит: «Ночь!» Все мышки замирают на месте, а Совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если Совушка заметит, что кто-либо из мышей шелохнулся, она забирает его к себе в гнездо. По сигналу «День!» Совушка улетает к себе в гнездо, а непойманные мышки начинают бегать и резвиться до сигнала «Ночь!» Когда в гнезде окажется 3— 5 пойманных мышей, выбирается новая Совушка из непойманных. И так играют несколько раз. В заключение отмечаются ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «Совушка», сумевшая быстрее других поймать «мышей»-Игра закончена.- Класс, в одну шеренгу становись. |
| Заключительная частьПостроение в шеренгу.Итоги урока. Рефлексия своих действий. | 3-5 мин | -Итак, ребята, вы все молодцы.- Вот наш урок с вами подошел к концу. - Чем сегодня на уроке мы занимались?- Что вам больше всего запомнилось или понравилось?- Оцените то, как вы сегодня поработали на уроке. Выйдите вперед те дети, которые довольны тем, как поработали на сегодняшнем уроке.- Сегодня на уроке вы принимали активное участие. Вы все большие молодцы.-Урок окончен. Напра-во (1,2) На выход из зала шагом марш! |