Проект урока по физической культуре

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Урок «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Включен в курс начального образования в раздел «Основы знаний» и тему «Гимнастические упражнения». Урок смешанный, формирование знаний и навыков. Зарядка – обязательное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, воспитание воли.

Задачи урока:

1. Общеобразовательные – знакомство с правилами выполнения утренней гигиенической гимнастики, обучение комплексам УГГ с предметами;
2. Воспитательные – воспитывать красоту движений, развивать интерес к занятиям физическими упражнениями;
3. Укрепление здоровья;
4. Развитие двигательных качеств: координации, ловкости, быстроты.

В уроке используются дыхательные упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (мяч, скакалка, палка) и без предметов, упражнения на коррекцию опорно-двигательного аппарата, эстафеты, музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются фронтально, одновременно с показом учителя. Даются задания по поточному и индивидуальному выполнению упражнений. На данном этапе контроль осуществляется средством наблюдения.

Результат занятия – использование комплексов УГГ для самостоятельных занятий.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подготовительная часть | 10 мин | Разминка: дыхательные упражнения; упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата; ОРУ без предмета; игра. | Выполнение комплексов упражнений. |
| основная часть | 22 мин | Основные правила выполнения УГГ;  Комплекс УГГ с предметами. | Рассказ.  Повторение за учителем. |
| заключительная часть | 13 мин | Эстафеты с предметами. | Самостоятельное выполнение заданий. |

Технологические особенности урока.

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательная активность | 1. Постановка задач и целей урока. 2. Подготовка организма к занятиям (разминка). 3. Формирование знаний и умений по теме (обучение основным правилам выполнения УГГ, комплексам). 4. Развитие двигательных качеств. |
| Организация учащихся | Фронтально, поточно, групповая. |
| Методы обучения | Словесные, наглядные, практическое выполнение. |