**Раздел: Гимнастика. Урок № 38**

**Тема урока:** Круговая тренировка.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цели:** повторить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочка».

**Формируемые УУД**

**Предметные:** Иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Удочка».

**Метапредметные:** Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

**Личностные:** Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, гимнастическая стенка.

**Ход урока.**

1. **Вводная часть:**
2. **Построение. Организационные команды.**

- Направо! Налево в обход шагом марш! На носках. Руки вверх марш!(10 с) На пятках, руки за спину в замок марш! (10 с) Бегом марш! (Выполняется бег 2 мин., после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке.)

- В колонну по два через одного через центр марш! (Перестраиваются в две колонны.)

- Повернулись в центр лицом, все сделали два шага назад и разомкнулись на руки в стороны. Молодцы!

1. **Разминка с гимнастическими палками.**
2. И.п. – стойка на носках, палка сзади. На счет «раз» - перекатится на пятки, палка вверх; На счет «два» - перекатится в исходное положение**. повторить 8 раз.**
3. И.п. – основная стойка, палка в локтевых сгибах за спиной. На счет «раз» - поворот туловища направо, поворот головы налево; На счет «два»- поворот туловища налево, поворот головы направо. **повторить 8 раз.**
4. И.п. – основная стойка, руки к груди, палка в локтевых сгибах. На счет «раз» - разогнуть руки, скатить палку в ладони (поймать ее пальцами); На счет «два»- приподнять руки и скатить палку обратно в локтевые сгибы. **повторить 8 раз.**
5. И.п. – стойка ноги врозь, держать палку за концы. На счет «раз» - наклон назад с поворотом туловища направо, отпустить палку левой рукой, коснуться свободным концом палки левой пятки; На счет «два» - вернуться в исходное положение; На счет «три-четыре» - повторить тоже в другую сторону. **повторить 4 раза.**
6. И.п. – основная стойка, палку держать за концы. На счет «раз» - выпад правой,отпустить палку левой рукой, а правой имитировать укол шпагой вперед; На счет «два» - вернуться в исходное положение; На счет «три-четыре» - повторить тоже в другую сторону. **повторить 4 раза.**
7. И.п. – основная стойка за палкой по центру ( палка лежит на полу). На счет «раз» - прыжок через палку к правому концу; На счет «раз» - прыжком вернуться в исходное положение; На счет «три» - прыжок через палку к левому концу; На счет «раз» - вернуться в исходное положение. **повторить 4 раза.**

- Разминка окончена. (Ученики перестраиваются в одну колонну, проходя по кругу, убирают палки на место, проходят к гимнастической стенке.)

1. **Основная часть.**
2. **Круговая тренировка.**

Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки. На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций идет по часовой стрелке.

1. Кувырок вперед на мате.
2. Шпагаты – прямой и продольные.
3. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке.
4. Наклон из положения сидя.
5. Залезание на гимнастическую стенку: залезть до верха, перелезть на соседний пролет, спуститься.
6. Мост, стойка на лопатках.
7. Кувырок назад на мате. 8. Подтягивание на высокой перекладине.

9. Стойка на голове и руках. (Здесь учителю нужно подстраховывать)

10. Отжимание от пола.

**2.Подвижная игра «Удочка».**

Для игры нужна веревка длиной 2-4 метра (скакалка или тонкий канат). Игроки стоят, образуя круг. Водящий находится в центре круга с веревкой в руках. Он вращает веревку так, чтобы та скользила по полу, круг за кругом. Игроки должны ее перепрыгивать. Игрок, задевший веревку, становится на место водящего.

Вариант на выбывание до последнего пойманного игрока: задевшие веревку отходят в сторону. В классе может быть не так много детей, которым можно доверить вращение веревки, так что, скорее всего, эту роль придется взять на себя учителю. Но можно дать каждому шанс попробовать себя в роли водящего. Пробные вращения проводят без ребят, они должны сделать 2-3 шага назад, чтобы веревка до них не достала.

- Первые два-три попадания будут тренировочными, никто не бывает, а затем перейдем к игре на выбывание.

**III. Заключительная часть.**

(Игру заканчивают за 4-5 минут до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока, отмечает, насколько хорошо учащиеся выполняли упражнения во время прохождения круговой тренировки.)

**Домашнее задание:**

Повторить приседания или прыжки в скакалку.