**4 класс.**

**Раздел: Гимнастика. Урок № 37**

**Тема урока:** лазанье по гимнастической стенке и висы.

**Место проведения:** спортивный зал

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

**Цели:** разучить разминку с гимнастическими палками; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами; провести подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».

**Формируемые УУД**

**Предметные:** Иметь углубленные представления о технике лазанья по гимнастической стенке и о висах завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».

**Метапредметные:** Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические маты, навесная перекладина, гимнастическое бревно, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мяч.

**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. **Лазанье по гимнастической стенке.**
3. Выполняется по очереди. Задача – залезть до середины и пройти всю стенку, перелезая с пролета на пролет.
4. Выполняется по очереди. На навесной перекладине на первом пролете выполняется вис засесом одной ногой. Покачаться вперед-назад, затем залезть на соседний пролет и пролезть до конца стенки.
5. То же, но выполняется вис завесом двумя ногами. Повторить 2 раза.
6. Выполнить перелезание таким образом: повиснуть, слегка раскачаться и переставить ноги дальше, поочередно перехватиться руками. Так перехватиться трижды, далее пролезть как обычно. (При выполнении этого задания учитель должен подстраховывать учеников. Если время позволяет, то повторить это перелезание дважды. Если есть возможность, можно повторить еще раз повторить висы завесом одной и двумя ногами.)
7. **Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».**

Класс делится на две команды – обезьян и ловцов. Ловцы размещаются на некотором отдалении от обезьян (в зависимости от подготовки играющих). Обезьяны подражают всему, что делают ловцы (упражнения, движения). По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастические стенки, канаты, кольца, перекладины, скамейки) и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений ученики меняются ролями, игра возобновляется. Спрыгивать с гимнастических стенок, каната нельзя.

Варианты игры: ловцы синхронно показывают различные движения, потом уходят, а обезьяны спускаются с деревьев и начинают повторять эти движения, вскоре следует сигнал, и обезьяны убегают.

**С мячом то же,** но теперь у ловцов есть мячи (ружья с одним патроном), которыми они бросают в обезьян по команде «Ловцы!»

**III. Заключительная часть.**

Игру заканчивают за 5 минут до конца урока.Проводиться построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (при необходимости). Учитель подводит итоги игры и урока.

**Упражнение на равновесие.**

Стоять с закрытыми глазами на одной ноге. (Выполнять 30-35 сек.)

**Домашнее задание:** Повторить шпагаты – прямой и продольные.