**4 класс.**

**Раздел: Гимнастика. Урок № 33**

**Тема урока:** Стойка на голове и на руках.

**Место проведения:** спортивный зал

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

**Цели:** провести зарядку с помощью учеников**;** повторить технику выполнения стойки на голове и на руках; провести подвижную игру «Парашютисты».

**Формируемые УУД**

**Предметные:** Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Парашютисты»

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

**Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, скакалки, кегли, обручи, гимнастическая скамейка, мячи.

**Ход урока.**

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

- Направо! Кругом! Кругом! Налево в обход шагом марш! На внутренней стороне стопы! (10-15 сек). На внешней стороне стопы марш! (10-15 сек) Бегом марш!

- Вы запомнили упражнения зарядки, которую мы делали на уроках? Во время бега постарайтесь точно их вспомнить, так как сами сегодня будете показывать все упражнения по очереди.(Выполняется бег (2мин.)

- Выполните дыхательные упражнения, встаньте в круг и разомкнитесь на руки в стороны. (Ученики по очереди показывают по одному упражнению зарядки. После повторения зарядки ученики садятся на скамейки.)

1. **Основная часть.**
2. **Стойка на голове.**

Используют две дорожки по три мата. Сначала учитель напоминает технику стойки на голове (сам или с помощью хорошо подготовленного ученика), затем по очереди ученики выполняют стойку на голове, а учитель помогает и подсказывает.

- Голова и руки на мате должны образовать треугольник – только при такой постановке рук стойка будет наиболее устойчива. Если же голова и руки будут находиться на одной линии, то упасть будет намного проще. (Ученик выполняет стойку на голове (5-7 сек), затем слегка приподнимает голову над матом, прижимает подбородок и перекатывается дальше по мату. Кто сделал стойку, тот на второй дорожке из матов делает два кувырка вперед, затем садится на скамейку на свое место. Как только первый перекатился после стойке на голове и ушел смата, упражнение начинает выполнять второй ученик и т.д. Так проходя один круг.)

**2. Стойка на руках.**

Ученик делает стойку на голове, затем с помощью учителя, который поддерживает его за плечо и за ноги. Поднимается в стойку на руках. Стоит 4-5 с., затем кувырок. Переходит ко второй дорожке и выполняет комбинацию, соединив уже хорошо известные элементы: «ласточка» - наклониться и сделать кувырок вперед в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках – опустить ноги и сделать мост, постоять в мосте на одной ноге - лечь, согнуть ноги, перекатиться вперед в упор присев, выполнить кувырок назад в упор присев и встать.

После выполнения комбинации ученик идет на свое место. Так проходят один круг (если учащихся немного, лучше два.)

**3. Стойка на руках с маха.**

Из исходного положения, стоя перед матом, выполняется наклон. Руки поставить на мат. Махом правой (или левой) и толчком левой (или правой) ученик старается встать в стойку на руках. Учитель страхует и помогает.

- Чаще всего бывает две ошибки: 1) ученик не жестко ставит руки и сгибает их при выполнении; 2) отталкивание и мах получаются слишком сильными, и ученик «перелетает» точку равновесия. Главное – ребятам почувствовать положение стойки, когда тело прямое, носки тянуться к потолку, руки не сгибаются, а глаза смотрят на мат.

(После стойки следует кувырок вперед. Затем ученик переходит ко второй дорожке матов и пробует выполнить комбинацию вновь. Учащиеся , у которых кувырок назад вызывает затруднения, делают кувырок вперед. Лучше позже с ними отдельно сделать 1-2 хороших кувырка назад, чем они сами сделают неправильные кувырки. Стойку на руках с маха выполняют 2-4 круга.)

**4. Подвижная игра «Парашютисты».** (Интересно было бы использовать не скамейки, а гимнастические бревна.)

- Сегодня направляющий с мячом в руках должен пройти по скамейке, спрыгнуть точно в круг и бросить мяч в 2 кегли (они стоят на расстоянии 30-40 см друг от друга), находящиеся от места приземления на расстоянии 3 м. Затем подбежать, схватить свой мяч, поставить кегли (если есть необходимость) и принести мяч следующему игроку, который может уже пройти по скамейке и ждать мяча, стоя на ее конце. Как только он получает мяч, совершает прыжок и т.д.

Первый круг: играют не на скорость, а на точность. Учитель подсчитывает ошибки (непопадание в круг) и сбитые кегли. Команда, сделавшая меньше всего заступов, получает 1 очко, команда сбившая, больше кеглей тоже получает 1 очко. Если у двух команд равное количество сбитых кеглей, они обе получают по 1 очку.

Второй круг: круг для спрыгивания сдвигают на 20-30 см правее от центра.

Третий круг: круг для спрыгивания сдвигают на 20-30 см левее от центра.

Четвертый круг, самый сложный: надо прыгнуть и успеть бросить мяч в кегли в полете. Мяч, брошенный до прыжка или после приземления, не засчитывается.

Каждый раз очки начисляются и за попадания в круг, и за попадания в кегли.

**III. Заключительная часть.**

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

**Домашнее задание:**

Повторить правила составления зарядки, придумать упражнения с гимнастическими палками.