**4 класс.**

**Раздел: Гимнастика. Урок № 34**

**Тема урока:** Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

**Место проведения:** спортивный зал

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

**Цели:** познакомить с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека; провести зарядку с гимнастическими палками с помощью учеников; совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках; повторить подвижную игру «Парашютисты».

**Формируемые УУД**

**Предметные:** Иметь первоначальные представления о гимнастике, ее истории и значении в жизни человека, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты».

**Метапредметные:** Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

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

**Ход урока.**

1. **Вводная часть:**

**-** Сегодня у нас очень насыщенный урок, так что надо работать без задержек.

1. **Построение. Организационные команды.**

– Мы с вами уже три года занимаемся гимнастикой. Давайте разберемся, что такое гимнастика. слово «гимнастика» заимствовано из греческого языка, в котором оно означает «Тренирую, упражняю». Забавно, не правда ли? Ведь получается, что гимнастика есть в любом виде спорта! Впрочем, в Древней Греции словом «гимнастика» обозначали любые виды спорта, в гимнастику входили и борьба, и бег, и метание. Вот видите, какой это важный вид спорта. Мы знаем и утреннюю гимнастику, и спортивную, и оздоровительную. Без нее нам не обойтись. Не даром всю 2 четверть мы посвящаем именно ей.

- Направо! Налево в обход шагом марш! На внутренней стороне стопы! (10-15 сек). На внешней стороне стопы марш! (10-15 сек) Во время 2-х минутного бега постарайтесь бежать как можно тише, а я вам расскажу о гимнастике. Бегом марш!

- мы начали разговор с Древней Греции, но, если разобраться, то, скорее всего, гимнастика появилась гораздо раньше. Как вы уже знаете. Человеку всегда приходиться тренироваться, хоть он и не задумывался об этом, не того ему было. Зато в Древней Греции гимнастика уже получила свое определение, приобрела широкую популярность, и ею стали заниматься все жители этой страны, да и соседних тоже. Ведь гимнастика помогает развивать силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту. Гимнастика является важнейшим элементом в физической культуре, с помощью которого возможно развитие всех физических качеств.

- Шагом марш! (Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке. Класс останавливается, учащиеся поворачиваются лицом к центру круга, размыкаются на руки в стороны.)

- Повторим правила составления комплекса упражнений зарядки. (Ответы учащихся.)

Упражнения надо подбирать в следующей последовательности: потягивание, ходьба на месте, круговые движения и махи руками, повороты и наклоны туловища вперед и в стороны, приседания, выпады, махи ногами, сгибание и разгибание туловища в положении лежа, прыжки, бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

1. **Разминка с гимнастическими палками.**

- Сегодня, ребята, вы сами поочереди покажите упражнения с гимнастическими палками, которые придумали дома. Желательно, чтобы соблюдалась последовательность упражнений, как будто мы проводим зарядку. (Каждый ученик должен показать по одному упражнению. После разминки ученики убирают палки на место и 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:**

Узнать об истории появления гимнастики.