**Тема урока: Тестирование бега на 30 м с высокого старта**

***Цели:*** разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку».

***Формируемые УУД:*** *предметные:* владеть навыком системати­ческого наблюдения за своим физическим состоянием за счет от­слеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оце­нивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональ­но-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

***Инвентарь:*** секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (при необходимости).

**I. Вводная часть**

**1. Построение. Организационные команд**ы

(Класс за учителем идет до места занятий в колонне. Прово­дится построение в одну шеренгу )

— Отлично выполнено домашнее задание— все в форме. Сообщаю вам о том, что начало **I** четверти будет диагно­стическим, т. е. вам предстоит пройти тестирования и вы­полнить контрольные упражнения, результаты которых мы сравним с достижениями прошлого учебного года, а затем также и с теми, которые получим в конце этого. Сегодня вас ожидает тестирование бега на 30 м с высокого старта. В нем нет ничего сложного, но размяться перед этим необходи­мо. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки в стороны марш! (10 с.) На пятках, руки за голову марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (1 мин), после которого учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

**2. Беговая разминка**

(Разминочные упражнения каждый ученик выполняет на диа­гонали 15—20 м, затем возвращается в конец колонны.)

• Руки к плечам. Ходьба с поворотами головы направо-налево, одновременно выполняя круговые движения руками вперед.

• Руки к плечам. Ходьба с наклонами головы вперед-назад, одновременно выполняя круговые движения руками назад.

• Руки в стороны. Первую половину дистанции пройти, вы­полняя круговые движения кистями, вторую половину — руками перед собой.

• Руки за спиной в замок. На каждый шаг мах ногой, одно­временно поднимая руки сзади вверх.

• Руки перед грудью в замок. Ходьба с поп: ротами туловища: шаг правой ногой — поворот туловища направо, шаг ле­вой — поворот туловища налево, одновременно выполняя волны руками перед грудью.

• Первую половину дистанции пройти в полуприседе, вторую половину — в полном приседе.

• Пропрыгать всю дистанцию «лягушкой- (прыжки из глу­бокого приседа).

— Вспомните, чем отличается рывок от ускорения. *(Рывок — это когда мы сразу бежим быстро, а ускорение — когда ско­рость набираем постепенно.)*

— Во время тестирования необходимо выполнять рывок. Но для начала пробежим, ускоряясь постепенно.

• Выполнить рывок и пробежать обозначенную дистанцию. Повторить 2 раза.

— Разминка окончена. Переходим к месту тестирования.

**II. Основная часть**

**1. Тестирование бега на 30 м с высок**

— В эту игру поиграем для того, чтобы вы немного разогрелись перед второй игрой. Каждый водящий обязательно должен остановиться, поднять руку и громко сказать «Я салка!», иначе в пылу игры можно и не заметить, когда водящий поменяется. Вводим правило: не пересаливать.

(Игру проводят 2—3 мин.)

2. **Подвижная игра «Салки»**

— В эту игру поиграем для того, чтобы вы немного разогрелись перед второй игрой. Каждый водящий обязательно должен остановиться, поднять руку и громко сказать «Я салка!», иначе в пылу игры можно и не заметить, когда водящий поменяется. Вводим правило: не пересаливать.

(Игру проводят 2—3 мин.)

**3. Подвижная игра «Салки — дай руку»**

— Эта игра покажет, насколько дружным остался ваш класс — помогаете ли вы друг другу или каждый думает только о себе. Дружить всегда веселее и интереснее, чем быть буками-вреднюками.

**III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5—6 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр.)

***Упражнение на внимание***

— Повторим повороты на месте сначала с открытыми глазами. Направо! Налево! Кругом! Команда «кругом» всегда выпол­няется через левое плечо.

(Ученики выполняют команды (20 с). Затем выполняют по­вороты с закрытыми глазами (35—40 с). Учитель старается коман­довать так, чтобы ребята успевали сообразить и не очень торопи­лись.)

— Откройте глаза, чтобы узнать, кто в какую сторону лицом оказался.

(Учитель может похвалить ребят за внимательность и объ­явить об окончании урока. Предлагая домашнее задание, дает детям стимул и возможность прочитать тексты учебника само­стоятельно.)

**Домашнее задание**

Выполнять беговые упражнения, предложенные на с.95 учебника в рубрике «3-4 классы. Выполни».

**Литература:**

1. Патрикеев А.Ю. – Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России»)
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательныхучреждений.М.:Просвещение,2011.