**Урок 16**

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 30 СЕКУНД**

**ЗАДАЧИ**: повторить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Лови-стучи»; провести тестирование подъема туловища из положения лежа 30 секунд, упражнение на внимание.

**Планируемые результаты:**

**Личностные** – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Лови – стучи»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

**Предметные** – организация и проведение подвижной игры «Лови – стучи» в спортивном зале; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями.

**Метапредметные (УУД)**

***Познавательные***: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминка с мячами, ходьбы и бега; логические- осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Лови – стучи».

***Регулятивные***: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Коммуникативные***: контролировать действия ошибок.

**ИНВЕНТАРЬ**: секундомер, мат, малые мячи по кол-ву учеников.

**ХОД УРОКА**

**I Вводная часть**

Построение в одну шеренгу, организационные команды, бег (2 мин 30 с). По окончании бега перейти на шаг, выполнить упражнения на восстановление дыхания: вдох- потянуться вверх и выдох – расслабиться (4 раза). Отдохнуть 25-30 секунд.

*РАЗМИНКА С МЯЧАМИ (маленькими*)

1. И. П. – стойка, мяч в правой руке; 1- передать мяч над головой из правой руки в левую; 2- передать мяч за спиной из левой руки в правую. (4 раза). То же в другую сторону.
2. И. П. – стойка, мяч на тыльной стороне левой кисти, прижатый ладонью правой руки; 1-4 – круговые движения мячом с тыльной стороны левой руки на тыльную сторону правой herb/ Выполнять перекатывание мяча от себя (4 раза). Выполнить перекатывание мяча к себе (4 раза)
3. И. П. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1- поворот налево, передать мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п., мяч в левой руке; 3- поворот направо, передать мяч из левой руки в правую; 4- и.п. Повторить 4 раза.
4. И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1- передать мяч из правой руки в левую между ногами, правая рука дает спереди, левая рука берет сзади; 2- передать мяч из левой руки в правую между ногами, левая рука дает спереди, правая берет сзади. Повторить 8 раз, постепенно ускоряя темп счета.
5. И. П. – стойка, мяч зажат между пальцами рук; 1- наклон вперед, положить мяч на пол; 2- выпрямиться, мяч остается на полу; 3- наклон вперед, взять мяч двумя руками; 4- и.п. Повторить 4 раза.
6. И. П. – стойка, мяч в руках; 1- упор присев, мяч положить на пол; 2- выпрямиться, мяч остается на полу; 3- упор присев, взять мяч; 4- и.п. Повторить 4 раза.
7. И. П. – упор присев, мяч в руках (или в удобной руке). Выпрыгивать вверх, одновременно подбрасывая мяч. Ловить мяч следует после «приземления». Сделать 8 прыжков.

Перестроить класс в одну колонну. Посадить класс на скамейку.

**II Основная часть**

Ученики садятся на скамейку. Учитель напоминает правильное выполнение подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Обратить внимание на то, что необходимо следить за мышцами шеи, чтобы не удариться головой (несмотря на то, что тестирование проводится на ате).

После тестирования подвести итоги сдачи теста, сравнив полученные результаты с прошлогодними. После этого повторяется

**подвижная игра «Лови – стучи».**

Игроки рассаживаются по кругу, ширина которого зависит от количества участников. У одного игрока в руках мяч. Он называет любое число от 1 до 5 и катит мяч любому другому игроку. Тот останавливает мяч рукой, стучит по нему названное количество раз и тут же, назвав новую цифру, катит мяч другому игроку и т. Д. Если игрок сначала катит мяч, а потом называет цифру или стучит по мячу неправильное кол-во раз, то он выбывает, но остается сидеть на месте. Если игрок направит мяч уже выбывшему, то тоже выбывает. Так играют до тех пор, пока не останется 3-4 игрока.

**III Заключительная часть.**

 Построить класс в одну шеренгу и подвести итоги игры и урока.

Проводится упражнение на внимание. Задача учащихся – идти и слушать речь педагога. Если услышат имя одного из учеников, присутствующих на уроке, то нужно остановиться (замереть на месте). Дальше можно двигаться только после команды «Шагом марш!». По команде «Налево в обход шагом марш!» учащиеся выполняют ходьбу. Провести не менее пяти остановок. После выполнения упражнения объявить об окончании урока. По команде «За направляющим к выходу шагом марш!» класс выходит из спортивного зала.