**16.04.21г. физическая культура.**

**4 А класс**

**Тема:** Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч»

Содержание урока:

**I. Подготовительная**

1.Построение, приветствие, сообщение задач занятия

1)Бег по залу

2.Построение в шеренги

**II. Основная часть урока.**

1. 3. ОРУ на месте без предметов

1)Круговые вращения головы

И.п.ноги врозь, руки на пояс

1-4 круговой вращения в правую сторону

5-8 круговые вращения в левую сторону

2)Круговые движения рук

И.п. ноги врозь, руки к плечам

1-4 – движения вперед

* 1. – то же назад

3)Наклон туловища влево-вправо.

И.п.ноги врозь, руки на поясе

1-наклон туловища вправо

2-и.п.

3-наклон туловища влево

4-и.п.

4)Вращение туловища влево вправо

И.п ноги врозь, руки на поясе

1-4 в правую сторону

5-8 в левую сторону

5) Махи ногами

И.п. ноги врозь, руки в свободном перед собой

На 1 мах правой ногой к левой руке

На 2 и.п.

На 3 мах левой ногой к правой руке

На 4 и.п.

6) Приседания

**III. Заключительный этап урока.**

**Построение в шеренгу . Тест вис на время. Игра с мячом**

[**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-testirovanie-visa-na**](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-testirovanie-visa-na)