**Урок по физической культуре Класс: 3-А Дата 21.04**

**Время: 15:00-15:45**

**Тема: Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись**

**Ход урока**

1. **Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы.**
2. **Разминка, направленная на развитие координации движений.**
3. **Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.**

<https://yandex.ru/video/preview/?text=тестирование%20подтягивания%20на%20низкой%20перекладине%20из%20Виса%20лежа%20согнувшись&path=wizard&parent-reqid=1619402175479797-1453699038466377466314670-production-app-host-man-web-yp-263&wiz_type=vital&filmId=10209082220225035140>

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, ученик подходит к перекладине, берется за перекладину хватом сверху, приседает под перекладину и, держа голову прямо, ставит подбородок на перекладину. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого ученик выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП ученик подтягивается до пересечения подбородком перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом учителя.

Ошибки:

1. подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное сгибание рук.

**4.Подвижная игра «Собачки».**

***Задачи:***развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

***Правила:*** Все игроки, кроме ведущего, становятся в круг. Ведущий ходит снаружи круга и в какой-то момент дотрагивается до одного из стоящих в кругу. После этого ведущий бежит снаружи круга в одну сторону, а игрок до которого дотронулись в другую. Когда они встречаются, то должны встать напротив друг друга на колени и сказать «гав-гав» три раза. После этого они продолжают бежать.  
  
Тот игрок, который занимает пустое место раньше другого, остается на этом месте, а другой становится водящим.