**Сценарий урока по физической культуре в 4 Б классе.**

**Учитель Анисимов А.М.**

**Подготовительная часть.**

1. Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.

Учитель: Проверяет готовность учащихся к уроку, проводит построение в шеренгу.

Задаёт детям вопросы, подводит к теме урока, создает эмоциональный настрой.

1. Ходьба, бег с переходом на ходьбу.

Учитель: Проводит упражнения для восстановления дыхания.

Дает команду: «В колонну по два направо/налево марш!»

3. ОРУ:

Учитель: И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка сложенная вчетверо перед собой.

1 - скакалка вперёд

2 - скакалка вверх

3 - скакалка вперёд

4 - скакалка вниз

Учитель: И.п.- ноги на ширине плеч, скакалка сложенная втрое за головой

1 – наклон головы вправо

2 – наклон головы влево

3 – наклон головы назад

4 – наклон головы вперёд

Учитель: И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, скакалка сложенная втрое в руках.

1 – правая рука выпрямляется вправо, левая сгибается.

2 – И.П.

3 – Левая рука выпрямляется влево, правая сгибается

4 – И.п.

Учитель: И.п – о.с, скакалка сложена вчетверо сзади.

1-3 –наклоны вперёд, опустив скакалку до середины голени; три пружинящих наклона, сгибая руки каждый раз притягивать туловище к ногам

4 – и.п

Учитель: И.п.- ноги на ширине плеч, скакалка на плечах, втрое держать за концы.

1 – руки вперёд

2.- поворот туловища вправо

3 – руки вперёд

4 – И.п.

На 5-8 то же самое в левую сторону.

Учитель: И.п. – о.с, скакалка сложена вчетверо внизу

1 – наклон вперёд, положив скакалку перед собой

2 – стойка руки на поясе

3 – упор присев

4 – упор лёжа

5 – упор присев

6 – стойка руки на поясе

7 – наклон вперёд, взяв скакалку

8 – и.п.

Учитель: И. п.- ноги на ширине плеч, скакалка перед собой

1- выпад на правую ногу, скакалка вверх

2-и.п.

3-выпад на левую ногу, скакалка вверх

4-и.п.

Учитель: И.п.- скакалка перед собой.

1 – мах правой ногой

2 – и.п.

3 – мах левой ногой

4 – и.п.

Учитель: И.п.- о. с., скакалка в руках, прыжки на двух ногах через скакалку.

Выполнить 10 раз.

Учитель: И.п. – о.с. скакалка в руках. Выполнить 10 прыжков на левой ноге, затем 10 на правой ноге.

Перестроение.

**Основная часть.**

Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхней части туловища.

1. И.п. – упор сидя сзади.

Поочередное сгибание/разгибание ног.

2. «Уголок» (облегчённый вариант- с захватом за бёдра).

3. И. п-лёжа на спине, ноги согнуты

Поднимание туловища с касанием ладонью до пола с противоположной стороны (облегчённый вариант-поднимание туловища через локоть).

1. И. п-лёжа на спине, ноги согнуты, лопатки приподняты.

Касание пальцами рук одноимённой пятки.

1. И.п. лёжа на животе, руки согнуты.

Поочерёдный подъём прямых ног в медленном темпе и быстром.

1. И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

Поочерёдный и одноимённый подъём рук.

1. И.п. лёжа на животе, руки под грудью/ упор лёжа на коленях.

Сгибание и разгибание рук.

1. И. п. упор сидя сзади.

Поднимание и опускание таза.

1. И. п. лёжа на боку, верхняя рука за голову, нижняя вперёд.

Одновременное поднимание и опускание ног и верхней части туловища.

10. Поднимание и опускание туловища с баскетбольным мячом (утяжелитель) в парах.

- 1-ый стоит, 2-ой выполняет упражнение, отдавая и принимая мяч от стоящего игрока.

- оба игрока выполняют упражнение, отдавая и принимая мяч друг от друга

Перестроение.

Работа в командах по 5 человек

1. Передача мяча по кругу лёжа на животе, прямые ноги не касаются пола.

2. Передача мяча по кругу лёжа на спине, опуская и поднимая туловище ноги согнуты.

3. Передача мяча ногами по кругу в упоре сидя сзади на предплечьях.

Перестроение.

Игра «Гусеница»

Правила игры. Дети делятся на 2 команды. Игроки каждой команды строятся в одну шеренгу и принимают положение упор лёжа/упор лёжа сзади.

Первый игрок прокатывает мяч под игроками, последний- ловит и перебегает в начало шеренги. Выиграет та команда, чьи игроки быстрее вернутся на исходные места.

**Заключительня часть.**

Упражнения на растяжение и расслабление мышц верхней части тела.

1. «Кошка»

- прогибается и выгибается в спине

-вытягивает лапы.

2. И.п.- лёжа на животе, ладони под грудью. Поднимание туловища вверх (прогнуться).

3. Перекаты в группировке на спине.

4. Наклоны в стороны стоя.

Построение.

Упражнения на расслабление.

ПОДНИМАЕМ И ОПУСКАЕМ ПЛЕЧИ.

И.п.- о.с.

1-3 - поднимаем плечи как можно выше.

4 - опускаем плечи в и.п.

РОНЯЕМ РУКИ

1-2- руки в стороны и слегка наклон вперёд

3-4- руки падают вниз и качаются, пока не остановятся.

ТРЯСЁМ КИСТЯМИ

И.п. – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

СТРЯХИВАЕМ ВОДУ С ПАЛЬЦЕВ.

И.п. - руки согнуты в локтях ладонями вниз кисти свисают

1-2 - крепко сжать кисти в кулак

3-4 - сбрасываем кисти вниз, пальцы выпрямить.

Рефлексия:

- «бицепс» (на уроке старались, всё получалось, больших трудностей не было)

- «грустный смайлик» (возникали сложности, где-то было трудно)

Подведение итогов.

Домашнее задание:

придумать свой комплекс из 5-ти упражнений на развитие силы мышц нижней части тела (ног).