

№ п./п.	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Вводная часть 1. Построение в одну шеренгу: «Класс, в одну шеренгу – становись!» 2. Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» 3. Объявление задачи урока 4. Повторение поворотов на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Круг-ом!» 5. Движение класса в обход по залу: « В колонну по одному налево в обход шагом марш!» 6. Разновидности ходьбы: «на носках, руки к плечам-марш» «на пятках, руки за голову-марш» «высоко поднимая бедро, руки на пояс-марш» 7. Разновидности бега: «бег, высоко поднимая бедро-марш» «бег, захлестывая голень назад-марш!» «обычным бегом – марш!» 8. «Шагом марш!»	10мин. 3 мин.	Ученики выстраиваются по росту, соблюдая интервал. Носки обуви должны быть на одной прямой линии. Поворачивают голову направо. Принимают строевую стойку. Встают свободно. Ослабив в колене правую ногу. Не сходя с места, не ослабляют внимание, не разговаривают. Четкое выполнение команд Учащиеся передвигаются. Один за другим в затылок, соблюдая заданную дистанцию. Следить за правильной осанкой, ноги в коленях не сгибать, голову держать прямо. Опорную ногу не сгибать. Следить за дыханием. Следить за правильной осанкой. Короче шаг, колени прямые, Голову прямо, плечи опущены. Короче шаг, колени не сгибать, локти точно в сторону. Опорная нога прямая, колено выше поднимаем. Следим за дыханием.

9.Перестроение из одной шеренги в три уступами, по команде 6, 3 на месте. Общеразвивающие упражнения (О.Р.У). 1.Исходное положение – основная стойка (1.И.П.-О.С.) _ 1-2 встать на носки, руки через стороны вверх 3-4. И П. 2.И.П.-о.с. 1. встать на носки, руки вперед 2-руки вверх 3-руки в стороны 4- и.п. 3 И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1наклон головы вперед 2 наклон головы назад 3наклон головы влево 4наклон головы вправо 4 И.П.-стойка ноги врозь. руки на пояс 1-наклон влево 2-и.п. 3поворот влево 4и.п. Тоже в другую сторону. 5 И.П.-стойка ноги врозь. руки на пояс 1-наклон вперёд к правой ноге 2- наклон вперёд между ног 3 - наклон вперёд к правой ноге 4 - и.п. 6.И.П.-о.с. 1-упор присев 2-толчком ног , упор лежа 3-упор присев 4-и.п. 7. Махи ногами И.П.О.С. – руки вперед. 1. – Мах левой ногой, коснутся ладони правой руки. 2. – И.П. 3. – Мах правой ногой, коснутся ладони левой руки. 4. – И.П. 8-И.п.-о.с. Круговые вращения тазом 1-4 вправо 5-8 влево 9- ОФП 12отжиманий (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) 12 пресс (поднимание туловища из положения лёжа) 10 прыжков из полного приседа вверх	7 мин. Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 Повторить: 4-6 раз :	Руки согнуты в локтевых суставах Пятки не касаются пола Вдох выдох ладони внутрь, параллельны между собой ладони вниз, горизонтально движения не резкие, локти в стороны, спина прямая Следить за осанкой Пятки от пола не отрывать Локти в стороны, смотреть прямо перед собой пятки вместе нога прямая ладони пальцами вперед, руки на ширине плеч ноги прямые
---	---	--

	15 Приседаний 2 Основная часть: I. Акробатические упражнения Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики: - группировка из положения упор сидя на полу - группировка из положения лежа на спине, руки вверх. - группировка в положении присев Перекаты - из положения лежа на спине в группировке перекаты вперед-назад «ванька-встанька» - из упора присев (перекат назад, вернуться в исходное положение) Кувырок вперед. а) Группировка в упор присев. б) Группировка в положении лёжа на спине: - перекач вперед, назад; - перекач вперед, назад; - вперед (положение упор присев) - кувырок вперед слитно. Кувырок назад: 1) группировка в упор присев. 2) Группировка в положении лёжа на спине: - перекач вперед-назад. - перекач вперед-назад – вперед в упор. - кувырок назад слитно. Заключительная часть: Построение в одну шеренгу - подведение итогов урока Домашнее задание	20 мин 5 мин 10 мин 10 мин 2 мин	Инструктаж по Т.Б. ученикам напоминаем перед началом выполнения заданий группировка-это положение тела, когда согнутые в коленях ноги, хватом на голени(колени слегка разведены) сильно притянуты к груди. Спина округлена.голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу Держать группировку- не раскрываться Класс перестраивается в 2 шеренги. Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведённые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен (на полу) Упражнения выполняются на матах в двух шеренгах, интервал между учениками = 0 – 100см. Упражнения выполняются на матах. Выполнить подготовительное разминочное упражнение для мышц шеи: наклоны и повороты шеи в исходном положении стоя, упор присев. При выполнении кувырка назад из упора присев разгибаясь перекачаться на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекач назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев. Обратить внимание: голова должна быть наклонена вперед, до касания подбородком к груди. Обратить внимание занимающихся на часто встречающиеся ошибки, указать пути их устранения. Подвести итоги урока, отметить самых старательных и активных.
--	--	---	--