|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала. | Дозировка. | Методические указания. |
| **1.****2.****3.** | **Вводно-подготовительная часть.**Построение в 1 шеренгу.Равнение. Расчёт по порядку.Повороты налево, направо.Ходьба.Ходьба на носках.Ходьба на пятках.Ходьба в полуприседе.Ходьба в приседе.Ходьба.Перестроение из колоны по одному в колонну по трое.Размыкание в шеренгах.**Общеразвивающие упражнения.**1.Наклоны головы.2.Круговые вращения рук.3.Отведение рук.4.Наклоны туловища.5.Махи ногами.6.Наклоны.7.Упражнение на все группы мышц.8.Прыжки.9.Потягивание.**Основная часть.**Построение у матов.Подводящие упражнения.1.Группировка сидя.2.Группировка лёжа.3.Перекаты.Построение в колонны около матов.Кувырок вперёд в упор присев.Упражнение на равновесие.Построение в колонны около скамеек.1.Ходьба на носках.2.Ходьба махами.3.Ходьба с предметом на голове.**Гимнастические эстафеты.**Построение у матов.1.Эстафета с лазаньем по - пластунски.2.Эстафета с ходьбой на четвереньках.3.Эстафета с перекатами боком.**Заключительная часть.**Построение в шеренгу.Игра «Класс! Смирно!»Построение в 1 шеренгу. Равнение. Подведение итогов урока, выставление оценок. | 15 минут.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.5-6 раз.20-25 минут.5-6 раз.5-6 раз.5-6 раз.3-4 раза.1-2 раза.1-2 раза.1-2 раза.1 раз.1 раз.1 раз.5-8 мин.3-5 мин. | Класс! В одну шеренгу становись!Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!Нале-во! Напра-во!Напра-во! Шагом марш! Левой! Левой! 1,2,3,4.Руки на пояс ставь, на носках марш! Шагом марш!Руки за голову ставь, на пятках марш! Шагом марш!Руки на пояс ставь, в полуприседе марш! Шагом марш!Руки на пояс ставь, в приседе марш! Спина прямая!Шагом марш!Из колонны по одному в колонну по 3 через центр зала марш!Направляющий на месте! Левой, левой! 1-2-3-4! Класс на месте стой, 1-2!Напра-во! От направляющих вправо, на интервал руки в стороны приставным шагом разомкнись!И. п. – стойка ноги врозь.1- наклон головы влево.2.- наклон вперёд.3.- наклон головы вправо.4.- наклон головы назад.И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.1-4- круговые вращения рук вперёд.5-8- круговые вращения рук назад.И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.1-2- отведение согнутых рук назад.3-4- отведение прямых рук назад.И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1- наклон туловища влево.2- И.п.3- наклон туловища вправо.И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.1- мах левой ногой с хлопком под ней.3-мах правой ногой с хлопком под ней.4- И. п.И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1- наклон к левой ступне.2- И.п.3- наклон к правой ступне.4-И.п.И. п. – основная стойка.1- упор присев.2-упор лёжа.3- упор присев.4-И.п.И. п. – стойка ноги врозь.1- прыжок в широкую стойку ноги врозь.2- И.п.3- прыжок в широкую стойку ноги врозь.4-И.п.Шагом марш! На месте 1-2!И. п. – основная стойка.1- руки через стороны вверх - вдох.2- руки через стороны вниз - выдох.Спиной к матам становись!И.п.- сед на мате.1- согнуть ноги к животу.2- обнять колени руками.3- прижать голову к коленям.4- И. п.И.п.- лёжа на спине.1 – согнуть ноги к животу.2- обнять колени руками.3- прижать голову к коленям.4- И. п.И. п. – упор присев.1- перекат в группировке на спину.2 – встать, руки вверх.В колонны по одному около матов становись!Следим за группировкой.В колонны по одному около скамеек становись!Руки в сторону, держим равновесие!Спина прямая! Руки в стороны.Держим спину прямо! Руки на пояс!В колонны по одному около матов становись!Живот касается мата.Пока не передадут эстафету, не выбегаем.Руки вверх.В одну шеренгу становись!Команды учителя выполняются, если перед ними звучит слово «класс». Участники, которые ошибаются, выходят из игры.В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Все молодцы! Команда, победившая в эстафетах, получает пятёрки. Урок окончен. До свидания! Направо, на выход из зала шагом марш! |