|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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! |