# КОНСПЕКТ

**ЗАДАЧИ:** 1СОВЕРШЕНСВОВАНИЕ КУВЫРКА ВПЕРЕД И СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ

2РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ УРОКА** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **ОМУ** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 МИН | БЕГ ХОДЬБА ШПАГАТЫОРУ 1РАЗМИНКА СПИНЫ-КАЧАЛКА-МОСТ НА КОЛЕНЯХ-МОСТ ЛЕЖА  | 2 МИН5 МИН5 МИН3 МИН | СЛЕДИТЬ ЗА СТОПАМИ С ПОЛА ПРАВАЯ ЛЕВАЯ ПОПЕРЕЧНЫЙСЛЕДИТЬ ЗА ПРАВЕЛЬНЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙГОЛОВОЙ КАСАТЬСЯ ТАЗАКАК МОЖНО УЖЕ РУКИ И НОГИ ПРЯМЫЕ |
|  ОНОВНАЯ ЧАСТЬС 20 МИН | 1.СОВЕРШЕНСВОВАНИЕ КУВЫРКА ВПЕРЕД 2.СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ | 10 МИН10 МИН | НА ГОЛОВЕ НЕ СТОЯТЬНОГИ В ПОТОЛОК,СТОПЫ НАТЯНУТЫ |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 МИН | ОФП В ПАРАХ - УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ ПРЕССА-- УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ СПИНЫ -ЭСТАФЕТА КТО БЫСТРЕЕПОСТРОЕНИЕ | 5 МИН4МИН1 МИН | РУКИ НАЗАД В ЗАМОКРУКИ ВПЕРЕД В ЗАМОК  ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ |