# КОНСПЕКТ

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

2РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ УРОКА** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **ОМУ** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ 15 МИН | БЕГ ХОДЬБА  ШПАГАТЫ  ОРУ 1  РАЗМИНКА СПИНЫ  -КАЧАЛКА  -МОСТ НА КОЛЕНЯХ  -МОСТ ЛЕЖА | 2 МИН  5 МИН  5 МИН  3 МИН | СЛЕДИТЬ ЗА СТОПАМИ  С ПОЛА ПРАВАЯ ЛЕВАЯ ПОПЕРЕЧНЫЙ  СЛЕДИТЬ ЗА ПРАВЕЛЬНЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ  ГОЛОВОЙ КАСАТЬСЯ ТАЗА  КАК МОЖНО УЖЕ РУКИ И НОГИ ПРЯМЫЕ |
| ОНОВНАЯ ЧАСТЬС 20 МИН | 1.СОВЕРШЕНСВОВАНИЕ КУВЫРКА ВПЕРЕД  2.СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ | 10 МИН  10 МИН | НА ГОЛОВЕ НЕ СТОЯТЬ  НОГИ В ПОТОЛОК,СТОПЫ НАТЯНУТЫ |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 МИН | ОФП В ПАРАХ  - УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ ПРЕССА  -- УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ СПИНЫ  -ЭСТАФЕТА КТО БЫСТРЕЕ  ПОСТРОЕНИЕ | 5 МИН  4МИН  1 МИН | РУКИ НАЗАД В ЗАМОК  РУКИ ВПЕРЕД В ЗАМОК    ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ |