**Конспект**

проведение разминочной части

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная | Построение в шеренгу | - | Проверка осанки, равнение |
| Ходьба в колонне по одному | 30 секунд |  |
| Медленный бег | 600 м |  |
| ***Перестроение в две шеренги*** |
| 1. И. п. – стойка, руки перед собой. 1 – 2 – отведение согнутых рук назад, 3 – 4 – отведение прямых рук назад. | 6 – 8 раз | Следить за осанкой |
| 2. И. п. – стойка, согнуть руки в стороны. 1 – 4 – круговые вращения согнутыми руками вперед, 1 – 4 – круговые вращения согнутыми руками назад. | по 4 раза | Темп умеренный |
| 3. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1 – 2 – два отведения правой, 3 – 4 – два отведения левой. | 6 – 8 раз |  |
| 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – руки вверх, 2 – 3 – наклон прогнувшись, руки в стороны, 4 – и. п. | 6 – 8 раз  |  |
| 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – левая рука вверх, 2 – 3 – пружинящие наклоны вправо, 4 – и. п. | по 4 раза  | Упражнение на координацию движений |
| 6. И. п. – основная стойка. 1 – наклон с захватом, 2 – 3 – пружинящие наклоны, 4 – и. п. | 6 – 8 раз |  |
| 7. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны, 2 – и. п. 3 – мах левой в сторону, руки в стороны, 4 – и. п.  | 6 – 8 раз | Следить за осанкой |
| 8. И. п. – основная стойка. 1 – выпад правой, руки на пояс, 2 – и. п. 3 – выпад левой, руки на пояс, 4 – и. п. | 6 – 8 раз |  |
| 9. И. п. – основная стойка. 1 – упор присев, 2 – упор, стоя согнувшись, 3 – упор присев, 4 – и. п. | 6 – 8 раз |  |
| 10. И. п. – основная стойка. 1 – присед, руки вперед, 2 – и. п. 3 – присед, руки в стороны, 4 – и. п. | 6 – 8 раз | Руки прямые |
| 11. И. п. – стойка скрестно. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – прыжком стойка, руки вверх, 3 – прыжком ноги врозь, руки вверх, 4 – и. п.  | 6 – 8 раз |  |
| Бег с высоким подниманием бедра | 50 м |  |
| Бег с захлестыванием голени назад | 50 м |  |
| Многоскоки  | 50 м |  |
| Бег с прямыми ногами вперед | 50 м |  |
| Прыжковый бег с ноги на ногу | 50 м |  |
| Семенящий бег  | 50 м |  |
| Свободное ускорение  | 50 м |  |
| Ускорение  | 2 раза по 50 м |  |