**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 | |  |