**Примеры упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I**  1  2  3  4  5  6  7  **II**  **1**  **2**  **III** | **Подготовительная часть**  Построение  Сообщение задач урока  Ходьба  - на носках, на пятках  - перекатом с пятки на носок  Подскоки  Бег  Ходьба с подниманием и опусканием рук  1-2 – поднять руки через стороны  вверх  3-4 – опустить руки вниз  Перестроение в 2 шеренги  **Комплекс ОРУ**  **1**. Ходьба на месте  **2.** Ходьба с кругами рук вперед  **3**. И.п. – полуприсед, руки к  плечам  1 – выпрямить ноги и руки  2 – И.п.  **4**. И.п.- ноги врозь, руки в  стороны  1 – приставить правую ногу,  хлопок перед собой  2 – И.п.  3 – приставить левую ногу,  хлопок перед собой  **5**. Шаги с упором на носок и  разворотом пятки  1-2 – вперед с правой ноги  3-4 – вперед с левой ноги  5-6 – право с правой  7-8 – влево с левой ноги  1-2 – назад с правой ноги  3-4 – назад с левой ноги  5-6 – вправо с правой ноги  7-8 – влево с левой ноги  **6**. И.п.- основная стойка  1 – шаг левой ногой  2 – мах правой вперед  3 – шаг правой назад  4 – шаг левой назад  5-8 – то же с другой ноги  **7**. И.п. – ноги врозь руки на  пояс  1 – наклон с рукой вправо  2 – наклон вправо вперед  прогнувшись, рука вперед  3 – наклоны с касанием рукой  стопы  4 – И.п.  5-8 – то же в другую сторону  **8.** Прыжки с поворотом на 90  градусов через каждые 2  счета  **9**. Прыжки вправо, влево с  разгибанием и сгибанием  рук вверх  **10**. И.п.-ноги врозь, руки в  стороны  1 – с поворотом вправо  опуститься на левое колено  2 – И.п.  3 – с поворотом влево  опуститься на правое колено  **12**. И.п. основная стойка  1 – шаг левой ногой вперед на  пятку, левая рука вперед  2 – шаг правой ноги к левой,  правая рука вперед  3 – шаг левой ногой назад, руки  отводим в стороны  4 – шаг правой ногой назад,  руки опустить  **Основная часть**  **Прохождение полосы препятствий**  - прыжки через скамью  - пролезть под дугой  - лазание по матам  - приседание с мячом  - лазание по скамье  - передвижение приставным шагом в упоре лежа  - ходьба по линии  **Акробатика**   1. Сед ноги врозь – наклон вперед 2. Из положения, лежа на спине, согнувшись перейти в сед, в группировке   1 - группировка  2 - И.п.   1. Из положения лежа на спине   1- поднять ноги вверх  2 – опустить за голову  3 – лечь на спину ноги вверх  4 – опустить ноги   1. Из седа в группировке выполнить перекат на спину с опорой на прямые руки, согнувшись. 2. Из упора присев перекатом на спину выполнить стойку на лопатках. 3. Их упора присев перекат на спину и вернуться в и.п. 4. И.п. – упор присев   1 – принять упор стоя углом  2 – И.п.   1. Кувырок вперед     **Эстафеты:**   1. Кувырок вперед, проползти по мату перепрыгнуть 2. Завязывание узлов на жгуте   **Заключительная часть**   1. Построение 2. Игра на внимание «Акулы-змеи» 3. Подведение итогов 4. Домашнее задание | 11-12 мин.  32 счета  16 счетов  16 счетов  2 круга  4 раза  8 счетов  8 счетов  8 раз  8 раз  8 шагов  8 раз  4 раза  8 раз  16 раз  8 раз  25 мин.  8 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  4 раза  4 раза  1 раз  1 раз  3-4 мин | *Построение в шеренгу*  *Спину держать прямо*  *Темп умеренный*  *На восстановление дыхания*  *Разомкнуть строй на расстояние вытянутых рук*  *Под музыку Ю. Энтина «Чунга Чанга»*  *Руки вверх, в сторону*  *Вытянутые руки не опускать во время хлопка*  *По 2 шага в одном направлении с правой и левой ноги*  *Мах ноги вперед через сгибание в колене*  *Ноги прямые*  *4 прыжка с поворотом вправо, 4 прыжка с поворотом влево*  *Руки не опускать*  *Под музыку И.Светина «Мечта»*  *опираясь руками о скамью*  *не сбить дугу*  *лежа на животе,*  *расстояние 8 м.*  *ноги на ширине плеч*  *подтягиваясь руками*  *расстояние 5 м*  *с линии не сходить*  *подряд*  *Ближе подтянуть к себе стопы*  *Не переворачиваться через голову*  *Не переворачиваться через голову*  *Стоять 3 счета*  *Руки согнуть, подбородок придать к груди*  *Подбородок прижать, спину округлить. После кувырка встать ноги вместе, руки в стороны.*  *Эстафеты передавать хлопком ладони под музыку И.Светина «Колобок и 2 жирафа»*    *Количество узлов за 3 сек.*    *в шеренгу на время*  *допустивший ошибку делает шаг назад*  *выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях девочки (по 10 раз ежедневно)* |

