**Примеры упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I**1234567**II****1****2****III** | **Подготовительная часть**ПостроениеСообщение задач урокаХодьба- на носках, на пятках- перекатом с пятки на носокПодскокиБегХодьба с подниманием и опусканием рук1-2 – поднять руки через стороны  вверх3-4 – опустить руки внизПерестроение 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 - группировка2 - И.п.1. Из положения лежа на спине

1- поднять ноги вверх2 – опустить за голову3 – лечь на спину ноги вверх4 – опустить ноги1. 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 углом2 – 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 счета16 счетов16 счетов2 круга4 раза8 счетов8 счетов8 раз8 раз8 шагов8 раз4 раза8 раз16 раз8 раз25 мин.8 раз2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза4 раза4 раза1 раз1 раз3-4 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)* |

