

Содержание занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (13-15 мин)	Организационная работа: 1) построение, приветствие; 2) сообщение задачи занятия; 3) инструктаж по технике безопасности; 4) рекомендации правильного заполнения листа самоконтроля.	3 мин	Следить за осанкой. Лопатки сведены, смотреть вперед. Проверка соблюдения техники безопасности во время занятий. Контроль - запись в лист самоконтроля.
	Пульсометрия.	1 мин.	По каким признакам можно определить состояние своего организма? Проверка ЧСС, индивид запись в лист самоконтроля.
	Разминка: <i>Ходьба:</i> а) на пятках (руки за голову, за пояс). б) высоко поднимая колени руки к плечам. в) в полууприяде, руки на пояс. г) на носках руки за спиной, в сторону, на пояс, вверх.	1' -1,5'	Сохранять правильную осанку. Спина прямая, носки оттянуть. Перекат с пятки на носок. Следить за соблюдением дистанции.
	Бег: а) бег на носках с изменением направления движения, противоходом по одному налево и направо. б) перестроение в колонну по два через центр «марш!» в) перестроение в колонну по 1 через центр «марш!»	2' -2,5'	Соблюдать дистанцию, интервал. Дышать равномерно, следить за дыханием.
	Ходьба: дыхательные упражнения на восстановления дыхания. 1-4 руки вверх 5-8 через стороны вниз вниз с произношением гласной буквы "а", "о", "и". (Перестроение в колонну по два).	1'	Восстановить дыхание. 1-4 вдох 5-8 глубокий выдох с произношением гласной буквы. Дети по ходу берут гимнастические маты.
	Специальная физическая	3-4 раз	Выполняют упражнения

<p><i>подготовка (приложение 1):</i></p> <p>1) и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 наклоны головы головой «квадрат» вправо;</p> <p>5-8 круговые движения головой вправо.</p> <p>1-8 тоже влево</p>		<p>под музыку.</p> <p>Глаза не закрывать.</p>
<p>2) и.п. ноги врозь, руки в сторону;</p> <p>1-16 круговые движения кистями вперед, назад, разноименная работа;</p> <p>1-16 круговые движения пледплечьями внутрь, наружу, разноименная работа;</p> <p>1-16 круговые движения руками вперед, назад, разноименная работа.</p>	1-2 раза	<p>Руки прямые, отведены точно в сторону, руки не опускать. Лопатки сведены, смотреть вперед.</p>
<p>3) и.п. - ноги врозь, руки на поясе:</p> <p>1-3 наклон вправо-вперед-влево;</p> <p>4- и.п;</p> <p>5-8 тоже влево.</p>	3-4 раз	<p>Спина ровная, голова направлена вперед, смотрим параллельно пола. Ноги прямые.</p>
<p>4) и.п. – ноги вместе, на поясе;</p> <p>1-8 подъем на полупальцы Relevé;</p> <p>1-8 стоим на полупальцах, руки в сторону;</p> <p>1-8 полуприсед на полупальцах, руки переводим через низ вперед, затем и.п.;</p> <p>1-8 фиксируем полуприсед, руками маленькие волны вперед.</p>	1-2 раза	<p>Спина ровная, голова направлена вперед, смотрим параллельно пола. Ноги прямые. Пяtkи над пальцами, держать баланс.</p>
<p>5) и.п. свободная VI позиция (пятки вместе, носки немного врозь), руки сзади в замок:</p> <p>1-8 «волна» вперед;</p> <p>1-8 «волна» назад.</p>	3-4 раз	<p>На расслаблении выдох через рот быстро, на вытягивание глубокий вдох.</p>
<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p><i>комплекс для развития гибкости:</i></p> <p>1) и.п.- сидя на полу, ноги врозь:</p> <p>1 – наклон вперед, захватить</p>	3-4 раз	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Прогнуться как можно больше, нога прямая.</p> <p>Ноги вместе, прогнуться</p>

<p>руками стопы, 2-3 – удерживать положение, 4-и.п.</p> <p>2) и.п.- упор сидя сзади: 1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться, 2 – мах левой ногой, 3 – приставить ногу, 4 – и.п.</p> <p>5-8- то же другой ногой</p> <p>3) и.п.-упор лёжа на согнутых руках: 1– медленно выпрямляя руки, прогнуться поворот головы вправо 2-3– удерживать положение 4– и.п.</p> <p>5-8-то же в другую сторону</p> <p>4) и.п.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд: -1-3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, -4- и.п.</p> <p>5) «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.</p> <p>6) и.п.-стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу: - 1-3 – пружинящие приседания,</p> <p>7) И.п лежа на животе руки вверх. «лодочка»</p>	3-4 раз 3-4 раз 3-4 раз 3-4 раз 3-4 раз 3-4 раз 3-4 раз	<p>как можно больше. прогнуться как можно больше стараться коснуться пятками затылка руки и ноги прямые, раскачиваясь на животе.</p> <p>следить за правильностью выполняемых упражнений носки вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линии.</p>	
<p>Пульсометрия</p>	1 мин	<p>Физическая нагрузка и влияние нагрузки на организм учащихся? Сравнение, анализ ЧСС. Индивидуальная запись в лист самоконтроля.</p>	
<p>Основная часть (20-25 мин)</p>	<p>Прохождение станций в паре. Объяснить учащимся порядок выполнения заданий по станциям (приложение 3).</p>	19-24 мин	<p>Учащиеся берут карточки с заданиями по станциям (приложение 2). Распределение учащихся по парам, в каждой паре свой командир. Упражнения на станциях выполнять правильно, следить за</p>

			методическими указаниями педагога.
	Пульсометрия.	1 мин	Результаты пульсометрии и по внешним показателям по шкале.
Заключительная часть (7-10 мин)	Поведение итогов занятия. Заполнения листа самоконтроля. Организованный уход из спортивного зала.		Назвать лучших, выставление оценок. Обсуждение. Результаты листа самооценки. Итоговый контроль по результату метода пульсометрии.

- Приложение 1 https://disk.yandex.ru/d/t6E4odA8a_vRpQ
- Приложение 2 <https://disk.yandex.ru/i/NIXeG6a2-fIIHg>
- Приложение 3 <https://disk.yandex.ru/d/6Rgd8oxHCrT5Mg>
- Приложение 4 <https://disk.yandex.ru/d/bF83Eicg4ydGig>