

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p>Ходьба и ее разновидности:</p> <p>1) на носках, руки на поясе;</p> <p>2) на пятках, руки вверх;</p> <p>3) в полуприседе, руки на пояс.</p>	1-2 мин	<p>Дистанция 2-3 шага.</p> <p>Выше на носки, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, голову не наклонять.</p>
2	Бег	2 мин	Медленно бегом
3	<p>ОРУ</p> <p>1) И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1. Наклон головы вперед</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Наклон головы назад</p> <p>4. И.п.</p> <p>2) И.п. - о.с.</p> <p>1. Стойка, руки к плечам</p> <p>2. Стойка на носках, руки вверх</p> <p>3. Стойка, руки к плечам</p> <p>4. И.п.</p> <p>3) И.п.- стойка, руки на пояс</p> <p>1. Поворот влево, руки в стороны</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Поворот вправо, руки в стороны</p> <p>4. И.п.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки прямые, на носки выше.</p> <p>При повороте разворачиваем плечи.</p>

	<p>пояс</p> <p>1. Наклон вправо, левая рука вверх</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Наклон влево, правая рука вверх</p> <p>4. И.п.</p> <p>5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на плечи</p> <p>1-3. Наклон</p> <p>4. И.п.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь широкая, руки на пояс</p> <p>1. Наклон к левой</p> <p>2. Наклон</p> <p>3. Наклон к правой</p> <p>4. И.п.</p> <p>7) И.п. – о.с.</p> <p>1. Выпад правой вперед, руки вверх</p> <p>2. И.п.</p> <p>3-4. То же левой</p> <p>8) И.п. – о.с.</p> <p>1-3. Короткие прыжки на двух ногах</p> <p>4. Прыжок с оборотом вокруг себя на 360*</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Наклон глубже.</p> <p>Наклон глубже.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Выпад глубже.</p> <p>Приземление мягкое, на носки.</p>
--	--	---	---

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <p>1) На носках, руки к плечам</p> <p>2) На пятках, руки в стороны</p> <p>3) На внешней стороне стопы, руки на пояс</p> <p>4) На внутренней стороне стопы, руки перед собой</p> <p>5) В полуприсяде, руки вверх</p>	2 мин	<p>«Направо – раз – два!»,</p> <p>«Руки к плечам ставь»,</p> <p>«На носках, марш!».</p> <p>«Руки в стороны ставь»,</p> <p>«На пятках, марш!».</p> <p>«Руки на пояс ставь»,</p> <p>«На внешней стороне стопы, марш!».</p> <p>«Руки перед собой ставь»,</p> <p>«На внутренней стороне стопы, марш!».</p> <p>«Руки вверх ставь»,</p> <p>«В полуприсяде, марш!»</p>
2	<p>Бег и его разновидности:</p> <p>I. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>II. Бег с захлестом голени.</p>	5 мин	<p>Через середину, в двух колоннах, идти к дорожкам, за направляющим.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Колено выноситься на 90°, бежим на передней части стопы, бедро маховой ноги является параллелью пола, акцент на снятие ноги с опоры руки работают как при беге, дистанция 3 шага.</p> <p>Попеременно сгибаем ноги в коленном суставе,</p>

	<p>III. Бег со взмахом выпрямленных ног.</p> <p>IV. Бег с ускорением.</p>		<p>забрасывая голень назад к ягодице. Руки работают как при беге, дистанция 3 шага.</p> <p>Быстрый вынос маховой ноги, спина прямая. Руки работают, как при беге, дистанция 3 шага.</p> <p>Выкладываться на 80% от максимального ускорения, руки работают как при беге, движение по свистку. дистанция 10м.</p>
3	ОРУ на месте:		
	<p>1) И.п. – основная стойка. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз.</p>	4 раза	Голову держать прямо. При поднимании рук вверх – вдох, при опускании – выдох.
	<p>2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – руки к плечам 2 –руки вверх-наружу, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – И.п.</p>	4 раза	Локти опущены, плечи отведены назад.
	<p>3) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон влево; 2 – И.п 3 – наклон вправо. 4 – И.п</p>	4 раза	Наклон глубже
	<p>4) И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Выпад правой, поворот туловища влево</p>	4 раза	Выпад глубже

	<p>2. И.п</p> <p>3. Выпад левой, поворот туловища вправо</p> <p>4. И.п.</p>		
	<p>5) И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой</p> <p>1. Наклон к левой</p> <p>2. Наклон</p> <p>3. Наклон к правой</p> <p>4. И.п.</p>	4 раза	Ноги прямые, наклон глубже
	<p>6) И.п. Стойка, руки на пояс</p> <p>1 – мах правой, хлопок под ней.</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Мах левой, хлопок под ней</p> <p>4 – И.п</p>	4 раза	Спина прямая, мах амплитуднее
	<p>7) И.п. – Стойка, руки на пояс</p> <p>1. Прыжок</p> <p>2. Прыжок назад</p> <p>3. Прыжок вправо</p> <p>4. Прыжок влево</p>	4 раза	Прыжок выше
	<p>8) И.п. – основная стойка.</p> <p>1-3 - прыжки на месте.</p> <p>4- прыжок, коленями к груди</p>	4 раза	Прыжок выше

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	2 мин	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию
2	Бег с заданиями: С высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; приставными шагами вправо (влево); спиной вперед; со звуковым сигналом: один свисток-остановка, два свистка- упор лежа, три свистка- бег в противоположную сторону. Ходьба, восстановление дыхания.	5 мин	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. Следить за равнением и дистанцией.
3	ОРУ на месте:	7 мин	
	1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны	5–8 раз	Руки в локтях прямые Держать равновесие
	2. Круговые движения руками в обе стороны	по 6–8 раз	Слышать счёт учителя и делать под счёт
	3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги	10–12 раз	Держать равновесие
	4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки».	6–8 раз	Держать равновесие Ноги в коленях прямые Носочек тянуть
	5. Бег на месте	8–10 с	Дышать равномерно

	6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам	10–12 раз	Делать под счёт
	7. приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и	14 раз	Держать ровно спину
	8.Потягивание и расслабление рук, наклон.	8 раз	Восстановление дыхания