

	<p>повороты в стороны с рывковым выбросом рук назад.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки перед собой. 1 – Пружинящие наклоны вперед. 3.И.п 4.пружинящие наклона назад И.П 5) И.п. – уз.с., руки вверх. 1. – наклон вперед; 2. – приседание, руки вперед; 3.- упор лежа; 4. присед; 5 И.п. 6) И.п –О.с руки за голову -приседания, 7) И.п. – упор лежа, правая нога согнута. Смена положений ног. 8)И.п. – основная стойка. Прыжки. 1 – широкая стойка, руки на пояс. 2 – о.с., руки к плечам, 3 – ш.с., руки вверх, 4 – о.с., руки к плечам, 5 – ш.с., руки на пояс, 6 – о.с. 9)И-п – руки вперед стороны 1- мах правой коснуться лево кисти 2- мах левой коснуться правой кисти 10)) И-п- руки на пояс 1-Выпад правой 2-И-п 3-Выпод левой 4-И.п 11) Ходьба на месте на носках.</p>	<p>5- 6 раз.</p> <p>7- 8 раз.</p> <p>4 –6 раз.</p>	<p>Маховую и опорную ногу в коленном суставе не сгибать. Стараться коснуться стопой кисть руки.</p> <p>Выпад глубже. Спина прямая.</p>
<p>II</p>	<p>Основная часть 1 - Прыжки через скакалку. 2 – Поднимание туловища из положения лежа на спине. 3 - Совершенствовать акробатические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие («ласточка»). • кувырок вперед (выполняется из основной стойки в упоре присев, опираясь руками впереди, толчок ногами вперед. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Группировка. Выйти в упор присев). • Упражнение «ножницы». • стойка на лопатках (Исходное положение – упор присев. Перекат назад в положение лёжа на спине. Выпрямляя ноги, поднять их вверх (вместе с тазом). Руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу. Удерживать туловище в вертикальном положении.) </p>	<p>30 мин</p> <p>1 раз</p> <p>25 раз</p> <p>1 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>6-7 мин</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. После расчета на первый-второй, прыжки со скакалкой поочередно по одной минуте. Затем меняются местами. Работаем в парах. Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения. Сохранять группировку. Выполняя страховку, делаю замечания. Обратит внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени. Следить за правильным выполнением упражнений. Нужно уметь держать ноги под уклоном 30 градусов.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • мостик из положения лежа. <p>4- Игра выбивалы.</p>		<p>Группа перестраивается в две колонны по одному. (ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть). При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки). Расчет на 1-2-3: 1е номера с одной стороны, 2е номера с другой. Они выбивают 3е номера.</p>
III	<p>Заключительная часть Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов урока, выставлю и комментирую оценки, отмечаю лучших, указываю на ошибки. Д/задание.</p>	3 мин	<p>Выставление оценок. Приседания на одной ноге (по 18-10 раз), сгибания рук в упоре лежа (15 раз)</p>