	Содержание урока	дозировка	Организационно-методическое указания
1	**Подготовительная часть** Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение о задачах уроках. Повороты на месте (налево, направо, кругом) Упражнение в движении: Ходьба на носках, руки над головой; Ходьба на пятках, руки за головой; Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; Ходьба в полу приседе, руки за головой, полном приседе на руки на коленях. Бег обычный, Бег по диагонали высоким подниманием бедра; - захлёстыванием голени; -выносом ноги вперед, не сгибая колени, а туловища наклоном назад; -выносом ноги назад, не сгибая колени, а туловища вперед. Шагом марш. Упражнения на восстановление, перестроение в три колоны, пол оборота на право. ОРУ без предметов.	**10-12 минут**	Внешний вид. Приветствие! Правильность выполнения. Соблюдение дистанций. Правильность выполнение следить за постановкой осанки. Соблюдать дистанцию. Предварительную часть последней команды подать заблаговременно. Для перехода с бега на ходьбу подать команду: «Шагом – Марш!»
1.	И.п.-ноги врозь, руки на пояс. На счет раз-наклон головы вперед, На счет два – наклон головы назад, На счет три – вправо, На счет четыре- влево.	10 раз в каждую сторону	Следить за дыханием.
2.	И.п. –ноги врозь, руки на пояс. 1,2-повороты головы вправо, 3,4- повороты головы влево,	10 раз в каждую сторону	Следить за дыханием.
3.	И.п. основная стойка, руки перед собой на уровне плеч рывки руками с поворотом туловища в правую сторону на счет 1,2 и 3,4 в лево.	10 раз в каждую сторону	Следить чтобы руки на уровне плеч.
4.	И.п. основная стойка, правая рука над головой, а левая внизу рывки руками 1,2 и 3,4 правая внизу, а левая верху.	10 раз повторений	Следить чтобы руки в локтях не сгибались.

5.	И.п. ноги на уровне плеч, руки на поясе наклоны туловища на счет раз вперед, на счет два, назад, на счет три в право, на счет четыре в лево.	6 раз повторений	Ноги в коленях прямые.
6.	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе вращение туловищем правую сторону на счет 1,2,3,4 и в левую сторону на счет 1,2,3,4.	4 раза повторений	Следить за вращением туловища.
7.	И.п. широкая стойка ноги врозь, перекаты с приседанием на правую ногу на счет 1,2 руки перед собой на уровне плеч и 3,4 на левую ногу.	10 раз Повторении в каждую сторону	Спина прямая и руки перед собой на уровне плеч.
8.	И.п. глубокий выпад выставлением правой ноги вперед глубокий выпад, руки на поясе на счет 1,2,3 прыжок выставлением левой ноги вперед на счет 4 глубокий выпад левой ногой на счет 1,2,3 прыжок выставлением правой ноги на счет 4.	10 раз повторений выставлением правой и левой ноги	Следить за осанкой.
9.	И.п. основная стойка на счет 1 присесть на счет 2 упор лежа на счет 3 отжаться на счет 4 исходное положения.	5 раз повторений	Спина ровная, руки перед собой.
10.	И.п. сед ноги врозь, упор руками сзади. 1- поворот туловища влево, упор лежа. 2- и.п. 3-4-то-же вправо. Перестроение по отделениям.	4 раз в каждую сторону	расправить, спина прямая.
	Основная часть. **Брусья(мальчики).**	**30 мин.**	
1.	Из размахивания в упоре, махом вперед подъем разгибом в сед, ноги врозь, пере мах во внутрь махом вперед, соскок.		Ноги вместе прямые, таз выше жердей. Страховка: левой рукой держать за предплечье левой руки, правой – снизу под спину.
2.	Из размахивания в упоре, махом вперед соскок поворотом на 90 градусов к брусу.		Махи высокие, ноги вместе. Страховка левой рукой держать за предплечья левой, правой – подталкивая под спину сверху над жердями.
3.	**Опорный прыжок.** Прыжок ноги врозь через козла в длину (начиная с меньшей высоты) С опорой двумя руками. С опорой одной рукой. (правой, левой), только мальчики.		Сильный толчок ногами, ноги прямые. Страховка; стоя спереди, поддерживая под плечи.

4.	С разбега 6-8 шагов прыжок ноги врозь, постепенно отодвигая до метра. (опорой двумя руками). **Акробатические комбинации.** (девочки). Кувырок вперед: Из упора присев (с опорой руками впереди на 30-40 см.), перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Последовательность обучения. 1. Группировка из различных и.п. 2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке. 4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев. **5.** Из упора присев кувырок вперед в упор присев.		Страховка; стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогать выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.
	Заключительная часть урока **Построение** **Домашнее задание** **До свидания дети.**	**3 мин.**	Подведение итогов урока, выставление оценок. Упражнение 1. На мышцы брюшного пресса.