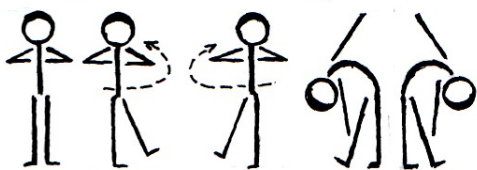
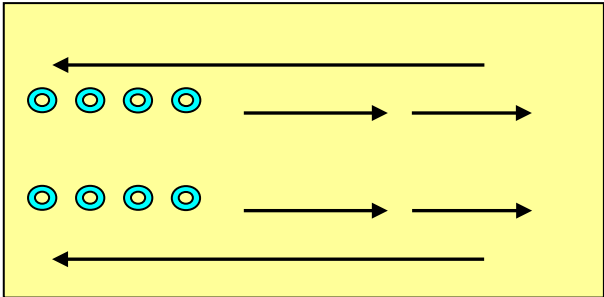
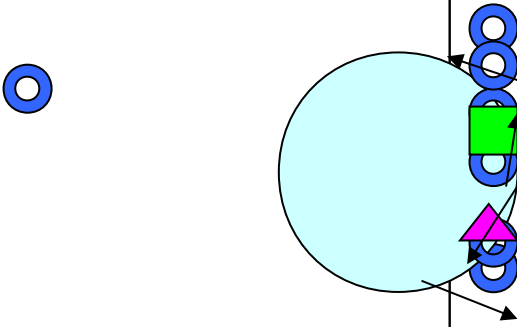
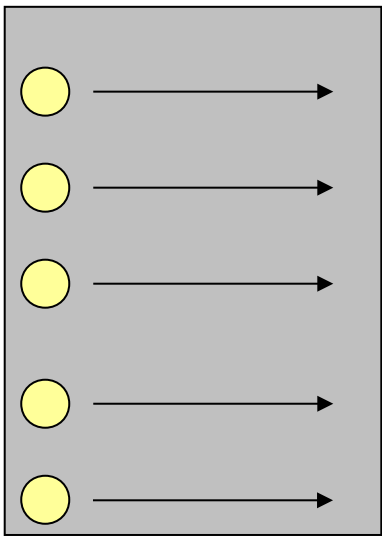


	наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину	6 раз	И.П. Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперёд, рука вверх у головы.
	4) и. п.: основная стойка. Счет: 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх; 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснутся земли; 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх; 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли; 5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью. Счёт: 1 – шаг левой, поворот туловища налево; 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо; 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад; 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону	6 раз	 И.П. Обратить внимание на расположение ног при счёте 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые.  И.П. Упражнение выполнять на 4 счета: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо.
	5. Бег: 1) семенящий; 2) с высоким подниманием бедра; 3) с захлёстыванием голени; 4) прыжками	3 мин 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом 
II.	Основная	20 мин	

	1. Подвижная игра «Третий лишний»	5-6 мин	Класс (в двух колоннах) переходит на площадку для игр, строится по кругу. Обратить внимание учеников на направление бега и выполнение правил игры 
	2. Высокий старт - 1) объяснение; 2) показ; 3) выполнение: - команды «На старт!»; - команды «Внимание!»; - команды «Марш!» 	7-8 мин	Ученики построены в шеренгу на боковой линии футбольного (баскетбольного) поля. Знакомство с фазами спринтерского бега: 1) старт; 2) стартовый разгон (разбег); 3) бег по дистанции; 4) финиширование. По команде «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо. По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед. Команда «Марш!» - прекратить перед этой командой всякие движения, руки должны двигаться несинхронно движениям ног и должны быть ненапряженными. Нога в первом шаге выносится вперед быстрым движением бедра, голень в тот момент движется почти параллельно грунту стопой вперед, а не вверх. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг делается больше, чем предыдущий.
	3. Стартовый разгон - ускорение 8--10 м из различных и. п.: 1) бег на месте; 2) с высоко поднятых стоп с носков; 3) с высокого старта	5-6 мин по 2 раза	Бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища. Обратить внимание на прямолинейность движения.
III.	Заключительная	7 мин	
	1. Один вис на перекладине.	2 мин	Два подхода по 15-20 сек.
	2. Игра на внимание «Запрещённое движение»	2 мин	Игру проводит физорг класса, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение:

	3.Построение, подведение итогов, домашнее задание	3 мин	тот выходит из строя и выполняет 2 приседания. Домашнее задание: проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин × 3 раза в день
--	---	-------	--