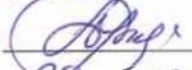


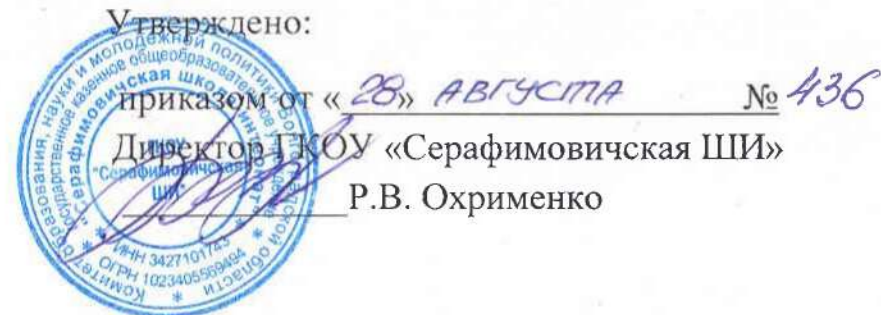
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

 В.А. Дунина
«28» АВГУСТА 2019 г.

Утверждено:



Методическая разработка «Комплекс общеразвивающих упражнений в кругу»

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей старших классов

Протокол от «27» АВГУСТА 2019 г. № 1

Руководитель МО старших классов  Н. А. Чеснокова

«Комплекс общеразвивающих упражнений в кругу»



Лукиянов Виктор Николаевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Конспект подготовительной части урока для учащихся среднего школьного возраста

Части урока их прод-ть	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь У Р О К А 5- 8 мин	<p>Построение. Рапорт. Ходьба змейкой большого и среднего размеров в продольном и поперечном направлениях</p> <p>Чередование бега с прыжками 1-4 – 4 шага на месте 1-4 4прыжка с продвижением вперед Перестроение из колонны по одному в круг</p> <p>Комплекс ОРУ в кругу</p> <p>1. И.п. –стойка взявшись за руки 1- руки вперед 2- подняться на носки, руки вверх 3- руки вперед 4- и.п.</p> <p>2. И.п. –стойка взявшись за руки 1- присед, руки вперед 2-разгибая ноги, наклон вперед, руки назад 3- присед, руки вперед 4- и.п.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи рядом стоящего</p>	<p>15-20-сек 30-40 сек</p> <p>4-5 минут.</p> <p>15-20 сек</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-4 раз</p>	<p>Противоходом налево -Марш! Змейкой - Марш!</p> <p>Бегом Марш! Шагом марш!</p> <p>По кругу марш!</p> <p>Смотреть вверх. Голову поднять</p> <p>Спина прямая, голову поднять, Ноги не сгибать, наклон глубже</p>

<p>1-3- три пружинистых наклона вперед 4-и.п. 5-7- три пружинистых наклона назад 8- и.п.</p> <p>4.И.п. –стойка, правая рука на плечо рядом стоящего, левая на пояс 1- упор присев, с опорой деовой рукой 2-упор лежа 3- упор присев 4- встать поменять и.п. 5-8 тоже с другой руки.</p> <p>5.И.п. – стойка ноги врозь в колонну, руки на плечи впередистоящего 1-3- три пружинистых наклона вправо 4-и.п. 5-7- три пружинистых наклона влево 8- и.п.</p> <p>6.И.п. –сед, взявшись за руки 1- 2- лечь на спину, руки вверх 3-4- и.п.</p> <p>7 .И.п. –сед, взявшись за руки 1- наклон вперед, руки вверх 2- сед, руки вверх 3- согнуть ноги, руки вперед 4- и.п.</p> <p>8.И.п. –лежа на животе, взявшись за руки, руки вверх 1- 2- прогнуться</p>	<p>2-4 раз</p> <p>2-4 Раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать, наклон глубже</p> <p>Ноги на ширине плеч, наклон глубже, хват не разрывать</p> <p>Выполнять одновременно, хват не разрывать</p> <p>Наклон глубже, колени не сгибать подтянуть колени к груди</p> <p>Голову поднять</p>
---	---	--

	<p>3-4- и.п.</p> <p>9.И.п. –стойка взявшись за руки 1- мах правой вперед 2-мах правой назад 3- мах правой вперед 4- и.п. 5-8 тоже левой</p> <p>10.И.п. –стойка взявшись за руки 1- 4- четыре прыжка с продвижением вправо 5-8 тоже влево</p> <p>Ходьба на месте Перестроение из круга в одну шеренгу</p>	<p>4-8 раз</p> <p>20-30 сек 10-сек</p>	<p>Нога прямая, мах выше, носок оттянуть</p> <p>Выполнять согласованно, на носках -мягко</p> <p>Шагом Марш! Налево в обход Марш!</p>
--	---	---	--