

ГБПОУ «БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина: Физическая культура

Группа:

Тема занятия: Ловля и передача мяча

Вид занятия: практическое занятие

Цель занятия:

1. Развивать физические качества : реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе

Задачи занятия:

- Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:
 - оценка игровой ситуации по ходу встречи;
 - тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.
- Воспитывать коммуникабельные навыки у студентов.
- Спортивные игры баскетбол

Образовательные: добиться того, чтобы обучающиеся поняли, что такое баскетбол, техника выполнения ловли и передачи. Обновление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений.

Развивающие: развитие внимания, наблюдение, анализ, сравнение, умение делать выводы и прогнозировать свой результат.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности; формирование потребности в занятиях физической культурой; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Формируемые компетенции: Социальная компетенция: развивать умение вступать в коммуникацию и поддерживать ее.

Ключевая компетенция: обеспечить способность студентов к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Этапы урока в мин	Цель этапа	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Формируемые УУД Л – личностные П – познавательные Р – регулятивные К – коммуникативные	Формируемые УУД
№1 Постановка учебных задач и исследование проблемы 5 мин.	Настрой на предстоящую работу.	Обеспечение мотивации и обсуждение цели. Построение, проверка отсутствующих, сообщение задач урока Построение, приветствие, сообщение задач урока. Проверка готовности студентов к уроку. Создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала. Знакомит с правилами техники безопасности.	Построение, сдача рапорта. Выполняют команды, слушают преподавателя.	Настрой на деятельность - Л Волевая саморегуляция – Р Учебное сотрудничество преподавателя и студентов - К	ЛК РК КК
№2 Моделирование взаимодействия 15 мин.	Построение группы, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по спортивной гимнастике.	Разминка Проводит разминку, громко подаёт команды и указания. Ходьба на месте. Движение по периметру спортивного зала: - на носках руки вверх; - на пятках руки за голову; - на внешнем и внутреннем своде стопы руки в стороны. 3. Ходьба с переходом на бег: - обычный; - с высоким подниманием бедра; - приставными шагами левым и правым боком, руки на пояс; - спиной вперёд; - змейкой. 4. Обычный бег с переходом на шаг. Построение в круг. ОРУ	Студенты выполняют команды преподавателя.	познавательные: -извлекает информацию из различных источников регулятивные: - умеет планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия коммуникативные: - взаимодействует с членами команды При выполнении упражнений следить за осанкой, соблюдать дистанцию, строго следовать указаниям преподавателя. Здоровьесбережение: дозированность и последовательность нагрузок.	ПК

<p>№3 Конструирование и применение нового способа действия 40 мин.</p>	<p>Ознакомление с новыми практическими упражнениями</p> <p>Воспитание потребности в практическом использовании новой темы.</p>	<p>Ознакомление с новой темой, разбор моделей и примеров</p> <p><u>1. Техника выполнения ловли и передачи</u></p> <p>Выполняют в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении, с последующим броском в кольцо. 2. Передачи мяча в движении с отскоком от пола, бросок в кольцо. 3. Ведение, ловля, передача мяча. 4. Обводка конусов правой, левой рукой, передача мяча двумя руками от груди. <p><u>Эстафеты с ведением и передачей мяча</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча правой рукой до конуса и обратно, передача мяча двумя руками от груди. 2. То же левой рукой. 3. «Мяч капитану». 4. «Встречная Эстафета» с передачей мяча 		<p>Поиск информации – П</p> <p>Учебное сотрудничество – К</p> <p>развитие силовых способностей; - координации движений; - формирование мотивации учебной деятельности</p>	<p>ПК</p> <p>КК</p>
--	--	--	--	---	---------------------

Заключительная часть					
№4 Коррекция способа действия 10мин.	Применение новых знаний в типовых заданиях. Первичное закрепление изучаемой темы.	Выявление затруднений и ошибок в выполняемых упражнениях, исправление их.	Выполнение упражнений по теме. Проверка выполненных упражнений.	Поиск информации – П Учебное сотрудничество – К овладение техникой подачи; - закрепление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений Подведение итогов: указать на общие и отдельные ошибки в технике упражнений.	ПК УК
№5 Контроль и оценка результата изучения темы 10мин.	Организовать обсуждение проделанной работы. Объяснение домашнего задания и запись в тетрадях. Объявление итогов выставление оценок	Инструкция по выполнению домашнего задания. Построение в одну шеренгу в верхнем правом углу зала. Анализ выполнения УЗ, рефлексия. Похвалить обучающихся. Выставление оценок в журнал. Организованный выход из зала.	Самоанализ студентов. Запись домашнего задания.		

ФИО преподавателя: Зайнулина А.М

ГБПОУ «БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина: Физическая культура

Группа:

Тема занятия: Легкая атлетика

Вид занятия: практическое занятие

Цель занятия:

1. Развивать физические качества : реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Сплочение коллектива внутри объединения.

Задачи занятия:

- Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки.
- Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:
 - оценка игровой ситуации по ходу встречи;
 - тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.
- Воспитывать коммуникабельные навыки у студентов.
- Спортивные игры волейбол

Образовательные: добиться того, чтобы обучающиеся поняли, что такое настольный теннис, этапы выполнения наката, техника выполнения подачи. Обновление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений.

Развивающие: развитие внимания, наблюдение, анализ, сравнение, умение делать выводы и прогнозировать свой результат.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности; формирование потребности в занятиях физической культурой; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Формируемые компетенции: **Социальная компетенция:** развивать умение вступать в коммуникацию и поддерживать ее. **Ключевая компетенция:** обеспечить способность студентов к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Этапы урока в мин	Цель этапа	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Формируемые УУД Л – личностные П – познавательные Р – регулятивные К - коммуникативные	Формируемые УУД
№1 Постановка учебных задач и исследование проблемы 5 мин.	Настрой на предстоящую работу.	Обеспечение мотивации и обсуждение цели. Построение, проверка отсутствующих, сообщение задач урока Построение, приветствие, сообщение задач урока. Проверка готовности студентов к уроку. Создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала. Знакомит с правилами техники безопасности.	Построение, сдача рапорта. Выполняют команды, слушают преподавателя.	Настрой на деятельность - Л Волевая саморегуляция – Р Учебное сотрудничество преподавателя и студентов - К	ЛК РК КК
№2 Моделирование взаимодействия 15 мин.	Построение группы, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по спортивной гимнастике.	<u>Разминка</u> Проводит разминку, громко подаёт команды и указания. Ходьба на месте. Движение по периметру спортивного зала: - на носках руки вверх; - на пятках руки за голову; - на внешнем и внутреннем своде стопы руки в стороны. 3. Ходьба с переходом на бег: - обычный; - с высоким подниманием бедра; - приставными шагами левым и правым боком, руки на поясе; - спиной вперёд; - змейкой. 4. Обычный бег с переходом на шаг. Перестроение в колонну по 2. ОРУ у гимнастической стенки	Студенты выполняют команды преподавателя.	познавательные: -извлекает информацию из различных источников регулятивные: - умеет планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия коммуникативные: - взаимодействует с членами команды При выполнении упражнений следить за осанкой, соблюдать дистанцию, строго следовать указаниям преподавателя. Здоровьесбережение: дозированность и последовательность нагрузок.	ПК

		И.п. – правым боком к стенке, рука на уровне плеча. 1-3 –маховые движения вперед, назад левой ногой 4- и.п. 5-8- тоже с другой ноги			
№3 <i>Конструирование и применение нового способа действия</i> 40мин.	Ознакомление с новыми практическими упражнениями Воспитание потребности в практическом использовании новой темы.	Ознакомление с новой темой, разбор моделей и примеров <u>1 Техника выполнения наката</u> Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева: 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации Начало атаки с усилением: 1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием		Поиск информации – П Учебное сотрудничество – К развитие силовых способностей: - координации движений; - формирование мотивации учебной деятельности	ПК КК

<p>Заключительная часть</p>		<p>3-откидка вправо</p> <p>4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием</p> <p>Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста</p> <p>Совершенствование перекрутки:</p> <p>1-топ-спин вправо</p> <p>2-прием блоком вправо</p> <p>3-топ-спин вправо</p> <p>4-перекрутка справа</p> <p>Можно включить промежуточный мяч :</p> <p>5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2-3-4</p> <p>Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.</p> <p>Физическая нагрузка – максимально возможная. При учета нагрузки используется контроль (индивидуальный подсчет пульса обучающимися), что позволяет контролировать нагрузку, избежать перегрузки детей.</p> <p>Волейбол</p>			
-----------------------------	--	---	--	--	--

№4 Коррекция способа действия 10мин.	Применение новых знаний в типовых заданиях. Первичное закрепление изучаемой темы.	Выявление затруднений и ошибок в выполняемых упражнениях, исправление их.	Выполнение упражнений по теме. Проверка выполненных упражнений.	Поиск информации – П Учебное сотрудничество – К овладение техникой подачи; - закрепление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений	ПК УК
№5 Контроль и оценка результата изучения темы 10мин.	Организовать обсуждение проделанной работы. Объяснение домашнего задания и запись в тетрадь. Объявление итогов выставление оценок	Инструкция по выполнению домашнего задания. Построение в одну шеренгу в верхнем правом углу зала. Анализ выполнения УЗ, рефлексия. Похвалить обучающихся. Выставление оценок в журнал. Организованный выход из зала.	Самоанализ студентов. Запись домашнего задания.	Подведение итогов: указать на общие и отдельные ошибки в технике упражнений.	

ФИО преподавателя: Зайнулина А.М

ГБПОУ «БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина: Физическая культура

Тема урока: «Легкая атлетика: Бег на результат 60 м, 30 м»

Группа:

Вид занятия: практическое занятие

Цель занятия: изучение основы техники бега

Задачи занятия:

1. Создать представление о технике бега
2. Освоить ведущие элементы техники бега
3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении упражнений.
4. Содействовать повышению интереса к легкоатлетическим видам спорта.
5. Формировать навыки взаимодействия с партнерами в учебной и игровой деятельности.
6. Создать условия для развития УУД.

Необходимое оборудование: Учебник по физической культуре - тема «Легкая атлетика», мячи, скакалки.

Структура и ход урока

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	Органи- зационно- мотива- ционный	«Сегодня мы продолжаем изучение видов легкой атлетики- бег. Вспомним как выступают российские спортсмены на различных соревнованиях в беге . Может узнаете спортсменов и назовете их фамилии, имена. Умеем, ли мы правильно выполнять забеги. Какую роль выполняет это умение в вашей жизни? Приведите примеры.	Слушают учителя, комментируют материал. Отвечают на вопросы учителя. Называют фамилии спортсменов. Приводят примеры и выделяют значение данного умения для жизненных ситуаций.	Регулятивные: делать выводы, обобщать, умение слушать, наблюдать за деятельностью других. Познавательные: участие в диалоге, установление причинно-следственных связей, аналогий; представлять информацию в разных формах. Коммуникативные: умение рассуждать и высказывать свои

				мысли, участвовать в коллективном обсуждении.
2	Актуализация знаний и опыта	<p>Исходя из темы урока, диалога, чему мы сегодня будем обучаться? Что для этого нам нужно знать и уметь?</p> <p>Какие качества нужно проявлять?</p>	<p>«Учиться правильно, выполнять технику бега : правильно разбегаться, отталкиваться, переходить через планку».</p> <p>Для правильного выполнения нужны скоростно-силовые качества, гибкость. Вместе с учителем формулируют цель урока с использованием нового понятия и планируют учебную работу</p>	<p>Регулятивные: планировать учебную деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Познавательные: постановка проблемы.</p> <p>Коммуникативные: строить высказывания; излагать свое мнение</p>
3	Освоение нового материала	<p>Бега на результат 60 м, 30 м.</p> <p>Проведение разминки. Организация выполнения и демонстрация подготовительных и подводящих упражнений. Организация взаимодействия в парах; самооценка качества выполнения основ техники выполнения прыжка в высоту. Выполнение упражнений . Проведение игрового упражнения по командам «Кто выше прыгнет?» по заданным правилам. Организация взаимодействия игроков; сообщение правил игры; правила безопасности в игре.</p> <p>Постановка проблемных вопросов – «Как можно помочь своему игроку по команде правильно выполнить прыжок?», «Что является объектом наблюдения в командной игре?». Вопросы на повторение ранее</p>	<p>Актуализация полученных ранее знаний. Контроль функционального состояния организма Используют речевые средства для выполнения учебных заданий – комментарии, вопросы учителю и партнеру, подсказки. Выполняют двигательные задания. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами при выполнении двигательных заданий и во время игровой деятельности. Контролируют состояние организма по показателям ЧСС. Отвечают на вопросы учителя, слушают ответы других учеников, сопоставляют, анализируют, участвуют в проведении разбора допущенных ошибок в технике прыжка в высоту способом «ножницы» и выявлении их причин. Играют в игру «кто выше прыгнет?» по предложенным правилам; участвуют в коллективном взаимодействии, учатся правилам общения с партнерами, соперником и учителем. Находят пути решения проблемных ситуаций. Выбирают адекватные и</p>	<p>Регулятивные: Осуществлять самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения, изучаемым техническими приемами. Корректировать учебную деятельность в соответствии с поставленной учебной задачей.</p> <p>Познавательные: Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>Коммуникативные: Строить понятные для партнера высказывания. Правила поведения и общения в игровой деятельности командного характера.</p>

		<p>изученного: «Какими способами можно выполнять бег на короткую дистанцию?», «Какую основную ошибку допускали соперники, свои игроки?»</p> <p>Предлагает выявить причины поражения игрокам проигравшей команды и факторы успеха игрокам победившей команд</p>	<p>используют в двигательных заданиях ранее освоенные технические приемы прыжка – разбег, отталкивание, «полет: переход через планку» приземление.</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>
4	Рефлексия	<p>Помогает выявить реакцию организма на предложенную нагрузку – расчет динамики ЧСС.</p> <p>Проводит выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке. Поясняет сущность и значение домашнего задания.</p> <p>Участствует в анализе и оценке результатов учебной работы. Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы.</p>	<p>Измеряют показатели ЧСС и определяет их динамику за урок.</p> <p>Проводят анализ результатов своей работы на уроке.</p> <p>Участвуют в анализе и критериях оценки результатов учебной деятельности. Слушают комментарии и обобщения учителя.</p> <p>Самостоятельно выбирают уровень домашнего задания.</p>	<p>Регулятивные: самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносить результаты с поставленной целью.</p> <p>Познавательные: Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденный материал.</p>

ФИО преподавателя: Зайнулина А.М

ГБПОУ «БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина: Физическая культура

Группа:

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.

Вид занятия: практическое занятие

Цель занятия:

1. Развивать физические качества : реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении техническими элементами выполнения Эстафетного бега.

Задачи занятия:

- Воспитывать коммуникабельные навыки у студентов.
- Спортивные игры футбол, эстафета
- Совершенствование техники эстафетного бега.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных заданий.
- .Воспитание дисциплинированности, активности, интереса к занятиям физической культурой.

Образовательные: техника бега на длительные дистанции/,передача эстафетной палочки . Обновление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений.

Развивающие: развитие внимания, наблюдение, анализ, сравнение, умение делать выводы и прогнозировать свой результат.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности; формирование потребности в занятиях физической культурой; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Формируемые компетенции: *Социальная компетенция:* развивать умение вступать в коммуникацию и поддерживать ее. *Ключевая компетенция:* обеспечить способность студентов к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Этапы урока в мин	Цель этапа	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Формируемые УУД Л – личностные П – познавательные Р – регулятивные К – коммуникативные	Формируемые УУД
№1 Постановка учебных задач и исследование проблемы 5 мин.	Настрой на предстоящую работу.	Обеспечение мотивации и обсуждение цели. Построение, приветствие, сообщение задач урока. Проверка готовности студентов к уроку. Создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала. Знакомит с правилами техники безопасности.	Построение,. Выполняют команды, слушают преподавателя.	Настрой на деятельность - Л Волевая саморегуляция – Р Учебное сотрудничество преподавателя и студентов - К	ЛК РК КК
№2 Моделирование взаимодействия 15 мин.	Построение группы, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по легкой атлетике	<u>Разминка</u> Проводит разминку, громко подаёт команды и указания. Ходьба на месте. Движение по периметру спортивной площадке: - на носках руки вверх; - на пятках руки за голову; - на внешнем и внутреннем своде стопы руки в стороны. 3. Ходьба с переходом на бег: Кроссовый бег 4. Бег на 500, 800 метров: разминочный бег на 500 метров девушки, 800 метров юноши. Перестроение в колонну по 3. ОРУ на месте Приложение 1. СБУ в движении- - С высоким подниманием бедра; - с захлестом голени назад; - с прямыми ногами вперед; - прыжками вверх с ноги на ногу	Студенты выполняют команды преподавателя.	познавательные: -извлекает информацию из различных источников регулятивные: - умеет планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия коммуникативные: - взаимодействует с членами команды При выполнении упражнений следить за осанкой, соблюдать дистанцию, строго следовать указаниям преподавателя. Здоровьесбережение: дозированность и последовательность нагрузок.	ПК




		- Ускорение 30-20 метров			
<p>№3 Конструирование и применение нового способа действия</p> <p>40 мин.</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Ознакомление с новыми практическими упражнениями</p> <p>Воспитание потребности в практическом использовании новой темы.</p>	<p>Ознакомление с новой темой, разбор моделей и примеров</p> <p><u>1. Техника выполнения эстафетного бега.</u></p> <p>Совершенствование техники Эстафетного бега</p> <p>Шведская эстафета: разминка, специально беговые упражнения, эстафета 4 x 100 метров.</p> <p>Эстафета с мячом</p> <p>Футбол учебная игра</p>		<p>Поиск информации – П</p> <p>Учебное сотрудничество – К</p> <p>развитие силовых способностей;</p> <p>- координации движений;</p> <p>- формирование мотивации учебной деятельности</p>	<p>ПК</p> <p>КК</p>






№4 Коррекция способа действия 10мин.	Применение новых знаний в типовых заданиях. Первичное закрепление изучаемой темы.	Выявление затруднений и ошибок в выполняемых упражнениях, исправление их.	Выполнение упражнений по теме. Проверка выполненных упражнений.	Поиск информации – П Учебное сотрудничество – К овладение техникой подачи; - закрепление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений	ПК УК
№5 Контроль и оценка результата изучения темы 10мин.	Организовать обсуждение проделанной работы. Объяснение домашнего задания и запись в тетрадях. Объявление итогов выставление оценок	Инструкция по выполнению домашнего задания. Построение в одну шеренгу в верхнем правом углу зала. Анализ выполнения УЗ, рефлексия. Похвалить обучающихся. Выставление оценок в журнал. Организованный выход из зала.	Самоанализ студентов. Запись домашнего задания.	Подведение итогов: указать на общие и отдельные ошибки в технике упражнений.	

ФИО преподавателя: Зайнулина А.М

Приложение 1





Комплекс ору на месте №1



№ п/п	Содержание		Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- 1 - 2 - 3-4-	ст. ноги врозь, р. вверх-назад. рывок руками вниз-назад И.П. то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
2.	И.П.- 1-2 - 3 - 4 -	ст. ноги врозь, р. перед грудью 2 рывка руками перед грудью рывок прямыми руками в стороны И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.	
3.	И.П.- 1 - 2 - 3-4 -	то же поворот туловища вправо, правую руку в сторону И.П. то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.	
4.	И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 -	широкая стойка, р. В стороны наклон вперед поворот туловища вправо то же влево И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.	

5.	И.П.- 1 - 2-3 - 4 -	О.С. наклон вперед, руки вперед 2 пружинистых наклона вперед И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.	
6.	И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 5-8 -	узкая ст., руки согнуты в локтях мах левой полусогнутой вперед то же назад то же вперед И.П. то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.	
7.	И.П. -	узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.	
8.	И.П.-	узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Нogu ставить свободно на переднюю часть стопы.	
9.	И.П.-	то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.	

Комплекс ору на месте №2

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
----------	------------	----------	-----	---------

1.	И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 -	ст. ноги врозь, р. За спиной наклон головы вперед наклон назад наклон вперед И.П.	6-8 раз	Выполнять плавно. Дыхание свободное.	
2.	И.П.- 1 - 2-3 - 4 -	ст. ноги врозь мах руками вверх – назад двойной рывок вниз – назад И.П.	6-8 раз	Мах вверх за голову. Рывок резче. Руки не сгибать.	
3.	И.П.- 1 - 2-3 - 4 -	ст. ноги врозь, руки в замок за спиной подняться на носки два пружинистых рывка назад вверх И.П.	6-8 раз	Подняться выше. Рывок резче. Смотреть вперед	
4.	И.П.- 1 - 2 - 3-4 -	ст. ноги врозь, прав. рука вверх рывок руками назад смена положения рук- рывок то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
5.	И.П.- 1 - 2 - 3-4 -	О.С. наклон вправо, руки скользят вдоль туловища И.П. то же влево	6-8 раз	Наклон ниже. Слушать счет.	
6.	И.П.- 1 - 2-3 - 4 -	широкая стойка, руки в стороны наклон вперед, руки на голень два пружинистых наклона вперед И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги не сгибать	

7.	И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 -	то же наклон вперед поворот туловища вправо, лев. руку согнуть в локте то же влево И.П.	6-8 раз	Поворот больше. Ноги не сгибать.	
8.	И.П.- 1- 2- 3 4	ст. ноги врозь мах правой согнутой назад - вверх, руки вверх И.П. то же левой	6-8 раз	Прогнуться. Мах широко и свободно.	
9.	И.П.-	узкая стойка - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	10 прыжков	Прыжок выше. Бедро выше.	