

<p>4 Заключительная часть 10 минут</p>	<p>Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.</p>	<p>2)самостраховка вперёд без партнёра :учащийся садится в упор присев, делая кувырок через правое плечо ,хлопок левой руки.(тоже самое через левое плечо)</p> <p>3)самостраховка назад через партнёра; учащиеся делятся парами ,первый садится на колени ,таз прижат к пяткам, тело к бёдрам, голову прижат к коленям, второй стоит сбоку партнёра спиной, подбородок прижат к груди ,ноги согнуты и падая назад и делает хлопок двумя руками по ковру.(тоже самое делает второй)</p> <p>4)самостраховка вперед через партнёра: первый садится на колени ,таз прижат к пяткам, тело к бёдрам, голову прижат к коленям, второй стоит сбоку партнёра, ноги согнуты правой рукой касаясь правого плеча партнёра ,подбородок прижат к груди, делает кувырок вперёд через правое плечу, левой рукой делает хлопок по ковру(самастроховку).(тоже самое через левое плечо)</p> <p>5) Развитие силовой выносливости мышц рук и ног. Круговой комплекс офп : ходьба на руках, второй держит за ноги Прыжки в упоре присев руки за головой.</p> <p>1)упражнение на растягивание(наклоны ,шпагат ,мостик на вытянутых руках); 2)построение; 3)подведение итогов занятия; 3)выявление лучших учащихся</p>	<p>3 раза по 10 мет.</p> <p>3 раза по 10 мет</p> <p>10 минут</p>	<p>При падении назад нельзя падать на кисти, локти.</p> <p>Выполняется в парах со сменой. Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.</p> <p>При наклонах ноги стараться держать прямые</p>
--	---	--	--	--