Комплекс упражнений на май для НП 1.

1. ИП – основная стойка, подъем на носки, пятки; то же – попеременно.
2. Стойка руки в стороны, круговые вращения руками вперед-назад.
3. Стойка ноги врозь, выпады на каждую ногу, с поворотом туловища влево-вправо.
4. Приседания на двух ногах.
5. Беговые шаги со скакалкой.
6. Затяжные прыжки со скакалкой.

Время проведения данной разминки – 15 минут.

Основная часть урока – 35 минут.

1. ИП ОС, руки в стороны. Прыжок вверх с группировкой рук.
2. Туры вправо, влево в один оборот, с приземлением на две ноги; в позицию выезда.
3. Перекидной.
4. Тулуп в один оборот.
5. Сальхов в один оборот.
6. Каскад сальхов-тулуп.
7. Вращение на диске на двух ногах в обе стороны; на одной ноге влево; на правой ноге – влево.

Заключительная часть – 10 минут.

 1. Эстафеты.

2. Подведение итогов урока.

3. Домашнее задание, пояснение важности самостоятельного выполнения домашних заданий.