**Класс**: 3

**Предмет**: Физическая культура

**Тема**: Общеразвивающие упражнения на месте.

**Ход урока.**

Выполните комплекс упражнений.

**1.И.п–О.с., руки вниз -4-6 раз.**

 1- руки в стороны,

2- руки вверх,

3- руки в стороны,

4- И.п.

**2.  И.п.- У.С., ноги врозь, руки в замок перед грудью -4-6 раз**.

1- выпрямить руки вперед,

2- И.п.

3 – выпрямить руки вверх,

4 – И.п.

**3.  И.п. – У.С., ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз -4-6 раз.**

1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения

3,4 – то же правая вверх.

**4.  И.п.- У.С., ноги врозь, руки к плечам - 4-6 раз.**

1-4  - круговые вращения вперед,

5-8 – круговые вращения назад.

**5.   И.п.- У.С., ноги врозь, руки перед грудью в замок 4-6 раз .**

1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

**6.   И.п.- У.С., ноги врозь, руки на пояс - 4-6 раз**

1,2 – наклоны вправо,

3,4 – наклоны влево.

**7.   И.п.- У.С., ноги врозь, руки вниз -  4-6 раз**

1,2,3 – пружинистый наклон вперед,

4 – И.п.

**8.    И.п.- Ш.С., ноги врозь, руки в стороны - 4-6 раз**

1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.

2- И.п.

3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.

4 – И.п.

**9.    И.п.- У.С.,ноги врозь, руки вперед - 4-6 раз.**

1 - мах правой, касаясь левой руки.

2 – И.П.

3 - мах левой, касаясь правой руки,

4 - ИП

**10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая -4-6 раз .**

1-3- пружинистые покачивания,

4 – смена положения ног прыжком.

**12.И.п.- О.С., руки вниз – 6-10 раз .**

1 – прыжок ноги в стороны, хлопок над головой,

2 – И.П.

3 - прыжок ноги в стороны, хлопок над головой,

4 – И.П.

**13. И.п. – О.С., руки вниз - 10-12 раз.**

1- полуприсед, руки вперед,

2 – И.П.,

3 – сед,руки вверх, 4 – И.П.