**Приложение 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание физических упражнений.  | Дозировка.  | Организационно-методические указания.  | Примечания.  |  |
|  | Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.  | 2минуты.  | 1. Вводная часть.Ребята, сегодня мы с вами опять отправимся в лес, туристы должны быть готовы к любым  |  |  |
|  |  |  | неожиданностям, быть выносливыми и  |  |  |
|  |  |  | сильными.  |  |  |
|  |  |  | Появляется домовёнок Кузя -говорит, что чуть не опоздал, принёс карту. Вы  |  |  |
|  |  |  | должны научиться ориентироваться по карте. Инструктор по физкультуре благодарит Д. К. Перед походом изучите свой путь по карте. . Когда  |  |  |
|  |  |  | идёте по дороге, старайтесь двигаться  |  |  |
|  |  |  | от одного ориентира к другому, выдели на карте и на местности ближайшие из них. На любой из карт вверху всегда север. Ориентировать карту лучше всего по линиям изображающим дорогу. Чтобы расположение других  |  |  |
|  |  |  | предметов соответствовало карте. (повесить карту на мольберт). Начинаем движение  |  |  |
|  |  |  | согласно карте.  |  |  |
|  | Перестроение в колонну, ходьба  | 1 минута.  | Дети повторяют знакомую речевку  |  |  |
|  | по площадке с различными  |  | Туристы идут по траве.  | Плечи  |  |
|  | движениями рук, на носках, с  |  | Перешагивают через камушки.  | расправили спина прямая.  |  |
|  | высоким  |  |  |  |  |
|  | подниманием  |  | Идём по мостику, спускаемся в овраг,  |  |  |
|  | колен. Ходьба по  |  | как показано на карте.  |  |  |
|  | диагонали, по  |  |  |  |  |
|  | наклонной доске и  |  |  |  |  |
|  | спрыгивание. Бег между кеглями, бег с  |  |  |  |  |
|  | ускорением,  |  |  |  |  |
|  | врассыпную. Ходьба обычная в  | 2минуты.  |  |  |  |
|  | колонне по  |  |  |  |  |
|  | одному.  |  |  |  |  |
|  | Перестроение в колонну по три.  |  | Пришли на привал показываю знак. Это указано на карте. 2. основная часть.  |  |  |
| 44

|  |  |
| --- | --- |
|  | тт  |
|  |  | Обще развивающие упражнения.  |  |
| -  | 1 «Тёплый  | 6 раз.  |  | Плечи  |
|  | дождь». И.п. о.с.  |  |  | расправили.  |
|  | руки за спину 1 -2  |  |  |  |
|  | вынести вперёд  |  |  |  |
|  | прямую правую  |  |  |  |
|  | руку (ладонью  |  |  |  |
|  | вверх) левую руку  |  |  |  |
|  | спрятать за спину.  |  |  |  |
|  | 2.»Красочная  | 5 раз в  |  |  |
|  | радуга». И.п. ноги  | каждую  |  |  |
|  | на ш. п. руки в  | сторону.  |  |  |
|  | стороны ладонями  |  |  |  |
|  | вверх. 1- наклон  |  |  |  |
|  | туловища вправо,  |  |  |  |
|  | левую руку  |  |  |  |
|  | поднять через  |  |  |  |
|  | сторону вверх  |  |  |  |
|  | опустить ладонью  |  |  |  |
|  | на ладонь.  |  |  |  |
|  | 3. «Растения  | Зраз.  |  | Ноги в коленях  |
|  | оживают»  |  |  | не сгибать  |
|  | И.п. ноги вместе,  |  |  |  |
|  | руки вдоль  |  |  |  |
|  | туловища голова  |  |  |  |
|  | опущена 1-  |  |  |  |
|  | прямые руки  |  |  |  |
|  | перед собой вверх,  |  |  |  |
|  | правую ногу  |  |  |  |
|  | поставить назад на  |  |  |  |
|  | носок вверх.  |  |  |  |
|  | 4.»Полёт птиц»  | 8 раз  |  | Спину держим  |
|  | И.п. о.с. руки  |  |  | ровно.  |
|  | внизу 1-3- руки в  |  |  |  |
|  | стороны присесть.  |  |  |  |
|  | 5». Звери  | По 8 раз..  |  | Не опускаем  |
|  | просыпаются» И  |  |  | голову.  |
|  | .п. стоя на  |  |  |  |
|  | коленях, голова  |  |  |  |
|  | опущена. 1-3-  |  |  |  |
|  | прогнуться в  |  |  |  |
|  | пояснице 4- и.п.  |  |  |  |
|  |  |  |  | Спину держим  |
|  | 6.»Бабочки»- И.п.  | 8раз.  |  | ровно..  |
|  | сидя колени  |  |  |  |
|  | согнуты, подошвы  |  |  |  |
|  | соединены, кисти  |  |  |  |
|  | рук обхватывают  |  |  |  |

 |
| ступни; 1-3  |  |  |  |
| покачивание.  |  |  |  |
| 7.» Лёжа на  | 8 раз.  |  |  |
| траве»- и. п. лёжа  |  |  |  |
| на животе  |  |  |  |
| опереться на локти. 1-3 поворот головы, сгибая  |  |  |  |
| правую и левую  |  |  |  |
| ногу в коленях.  |  |  |  |
| 8.»Бабочки  | 4 раза.  |  | Бегаем на  |
| летают» - бег по  |  |  | носочках.  |
| залу врассыпную  |  |  |  |
| Перестроение в колонну по два.  |  | Согласно нашей карте двигаемся по дороге на поляну. На карте у нас обозначен ручей. 2 основные движения.  | Поточно.  |
|  |  | 1 . Прыжки в длину с места(перепрыгиваем через ручей) 2. 2. Ходьба по гимнастической  | /  |
|  |  | скамейке, перешагивая кубы и приседая на середине (идём по бревну, перешагивая через сучки) 3. Пролезание в обруч боком (подлезание под ветки)  |  |
|  |  | Подвижная игра «Северный -  |  |
|  |  | южный ветер»  |  |
|  |  | 3. Заключительная часть.  |  |
|  |  | Все подходят к карте. Инструктор по ф.к.Просит глядя на карту встать, где изображен ручей, поляна. Определить по карте «С», «3», «Ю», «В». Все благодарят Д. К. и возвращаются домой, змейкой со  |  |
|  |  | сменой ведущего.  |  |