**Подготовительная часть 10-12 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содежание** | **Доз-ка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Построение, приветствие.  Строевые упражнения  Упражнения при ходьбе  Ускоренная ходьба.  Бег с заданием и без  Ускоренная ходьба  Упражнения на восстановление дыхания  Перестроение  **ОРУ.**  **1.И.п.-**о.с, мяч в руках снизу  1-Руки вверх,правая нога назад  2-и.п.  3-Руки вверх, левая нога назад  4-и.п.  **2.И.п.** - о.с. мяч в руках перед грудью  1-мяч в руках перед собой  2-мяч в руках вверх  3-мяч в руках за голову  4-и.п.  **3. И.п**. - о.с. мяч в руках перед грудью  1-мяч в руках вверх, наклон в правую сторону  2-и.п.  3-мяч в руках вверх, наклон в левую сторону  4-и.п.  **4.И.п. -** о.с.мяч в руках снизу  1-повот в правую сторону, мяч перед грудью  2-и.п.  3-поворот в левую сторону, мяч перед грудью  4-и.п.  **5. И.п.** –о.с, мяч в руках перед собой  1- правая нога касается мяча  2- и.п.  3-левая нога касается мяча  4- и.п.  **6.И.п.-** о.с. мяч в руках перед грудью  1-мяч в руках вверх  2-наклон вперед  3-упор присев  4-и.п.  **7.И.п.**- о.с, мяч в руках перед грудью  1- мяч в руках вверх, упор присев  2-и.п.  3-4-то же самое  **8.И.п.**широкая стойка, мяч в руках перед грудью  1-наклон к правой ноге  2-и.п.  3-наклон к левой ноге  4-и.п.  **9.Отжимания с мячом**  **-**на левой руке  -на правой руке  -на обоих руках  **10.Прыжки с мячом**  -на правой ноге  -на левой ноге  -на двух ногах  Упражнения на восстановление дыхания | 1мин  30 сек  1 мин  5 мин  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **7-9 раз**  **10раз**  **10раз** | Повторить повороты налево, направо, кругом.  Налево! Направо! Кругом!  Налево! В обход на лево шагом марш!  Руки вверх, ходьба на носках(спина прямая, руки прямые, ладони во внутрь, пальцы прижаты, смотреть прямо).  Рука за голову, ходьба на пятках(спина прямая, руки в замок, ладонями к затылку, локти в стороны, смотреть прямо).  Руки в локтях согнуть, ускоренной ходьбой марш!(темп задать хлопками в ладони!  Бегом марш!  - бег с высоким подниманием бедра (спина прямая, руки работают как при беге, бедро выше.)  -бег с захлестыванием голени(руки работают вдоль туловища как при беге)  - руки на пояс, приставной шаг правым (левым) боком.  -чередуем 2 правым, 2 левым(считать самому).  Попеременное вращение рук вперёд- назад.  Вращение рук вперёд с подскоком.  Руки в локтях согнуть, ускоренной ходьбой марш!(темп задать хлопками в ладони! Шагом марш!  Руки через стороны вверх - вдох, наклон вперёд, выдох (вдох через нос, выдох через рот)  «Через середину зала в колонну по два, шагом марш!»  (Прогнуться в спине,руки прямые)  (Руки прямые)  (наклон глубже, руки не сгибать)  (руки прямые, спина прамая)  (ноги в коленях не сгибать, руки выше)  (прогнуться в спине, наклон глубже)  (ноги в коленях не сгибать)  Руки через стороны вверх вдох, наклон вперед выдох, вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. *(познавательное УУД)*  Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели *(личностное УУД)*  Развитие гибкость, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  *(регулятивное УУД).*  Развитие гибкость, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  *(регулятивное УУД).*  Развитие гибкость, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  *(регулятивное УУД).*  Развитие гибкость, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  *(регулятивное УУД).* |