**Подготовительная часть 10-12 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содежание** | **Доз-ка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Построение, приветствие.Строевые упражненияУпражнения при ходьбеУскоренная ходьба.Бег с заданием и без Ускоренная ходьбаУпражнения на восстановление дыханияПерестроение**ОРУ.****1.И.п.-**о.с, мяч в руках снизу1-Руки вверх,правая нога назад2-и.п.3-Руки вверх, левая нога назад4-и.п. **2.И.п.** - о.с. мяч в руках перед грудью1-мяч в руках перед собой2-мяч в руках вверх3-мяч в руках за голову4-и.п.**3. И.п**. - о.с. мяч в руках перед грудью1-мяч в руках вверх, наклон в правую сторону 2-и.п.3-мяч в руках вверх, наклон в левую сторону4-и.п.**4.И.п. -** о.с.мяч в руках снизу1-повот в правую сторону, мяч перед грудью2-и.п.3-поворот в левую сторону, мяч перед грудью4-и.п.**5. И.п.** –о.с, мяч в руках перед собой 1- правая нога касается мяча2- и.п.3-левая нога касается мяча4- и.п.**6.И.п.-** о.с. мяч в руках перед грудью1-мяч в руках вверх2-наклон вперед3-упор присев4-и.п.**7.И.п.**- о.с, мяч в руках перед грудью1- мяч в руках вверх, упор присев2-и.п.3-4-то же самое**8.И.п.**широкая стойка, мяч в руках перед грудью1-наклон к правой ноге2-и.п.3-наклон к левой ноге4-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 ногахУпражнения на восстановление дыхания | 1мин30 сек1 мин5 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).* |