



	<p>- приставные шаги левым боком;</p> <p>- 2 приставных правым боком 2 левым;</p> <p>-скрестный шаг правым и левым боком;</p> <p>- прыжки на првой ноге, затем на левой ноге;</p> <p>-Ускорение по диагонали.</p> <p>Перестроение в колонну по три. ОРУ на месте.</p> <p>1) ИП – стока руки на пояс.</p> <p>1-4-круговые движение головой вправо</p> <p>5-8-круговые движения головой влево</p> <p>2) ИП- основная стойка.</p> <p>1-4- круговые движения прямыми руками вперед</p> <p>5-8- круговые движения прямыми руками назад.</p> <p>3) ИП- стойка руки перед грудью.</p> <p>1-2- отведение согнутых рук назад.</p> <p>3-4- отведение прямых рук назад с</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>вверх.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Спина прямая, ноги вместе.</p> <p>Спина прямая, голову не опускать.</p>
--	---	--	---

	<p>поворотом туловища.</p> <p>4)ИП- стойка правая рука вверх левая на поясе.</p> <p>1-3-                   наклон туловища влево.</p> <p>4- смена рук.</p> <p>5-7-                   наклон туловища вправо.</p> <p>8- ИП.</p> <p>5) ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-3- наклоны вперед.</p> <p>4- ИП</p> <p>6) ИП- выпад правой ногой вперед.</p> <p>1-3- пружинистые приседания.</p> <p>4- поворот на 180 градусов.</p> <p>5-7- пружинистые приседания.</p> <p>8- поворот на 180.</p> <p>7)ИП - основная стойка. Приседания.</p> <p>8) ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 раз</p> <p>10 (д), 20 (м).</p>	<p>При наклоне ноги не сгибать, каждый наклон дотрагиваемся до пола.</p> <p>Спина прямая руки на колено.</p> <p>Стопы от пола не отрывать.</p> <p>Руки сгибать до прямого угла. Спина прямая.</p>
--	--	---	---

<p>Основная часть</p> <p>30 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча левой рукой.</li> <li>3. Ведение мяча поочередно сначала правой рукой потом левой.</li> <li>4. Ведение мяча с изменением направления (змейкой).</li> </ol> <p>Разделить учеников на две команды. В каждой команде по одному мячу. По свистку преподавателя направляющий ведет мяч обводит препятствие, в виде стоки и возвращается с ведением обратно и передает мяч следующему участнику команды, а сам встает в конец команды.</p> <p>Учебная игра.</p>		<p>Во время выполнения поворотов мяч две руки не брать.</p> <p>Повороты направо осуществлять левой рукой, повороты на лево правой рукой.</p> <p>Побеждает та команда которая быстрее и без ошибок справиться с заданием.</p>
<p>Заключительная часть 3 мин</p>	<p>Подведение итогов.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание.</p>		