Дыхательная гимнастика «Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросив мяч от груди вперед, произнести «У-у-у-х» 6 раз.

**1 ученик:** А теперь поиграйте с мячами, кто как хочет.

*Свободная игра с мячом.*

*В зале учитель Арман Рахметжанович.*

**Учитель Арман Рахметжанович:**

*Что за шум? Что за гам?*

*Вот вопрос сейчас задам.*

*Школу юных чемпионов*

*Собираюсь я открыть.*

*Вы хотели бы, ребята*

*В эту школу поступить?*

**Ребята: Да!**

**Учитель Арман Рахметжанович:**

Я работаю учителем в этой необычной школе. Зовут меня Арман Рахметжанович. А мы учимся играть в баскетбол (мяч в корзину), волейбол (летающий мяч), футбол (ножной мяч).

*Начинаем подготовку*

*Выходи на тренировку.*

Ребята выполняют основные виды движений: хват мяча – «чашечка», «крышечка», сбоку; стойку баскетболиста; подвижную игру «Играй, играй, мяч не теряй»; бросок вверх и ловля мяча обеими руками; бросок вниз и ловля мяча после отскока (4 раза).

**Учитель Арман Рахметжанович:**

*Мячик новый есть у нас,*

*Мы играем целый час,*

*Он бросает – ты поймай,*

*А уронишь – поднимай.*

В парах передача мяча партнеру от груди