**Кружок "Юные атлеты".**

(для воспитанников группы №8, №10 ,№11).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Способ организации** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть**  |
| Ходьба:- на носках;- на пятках;- перешагивая через препятствия.Бег:- обычный;- захлестывая голень;- ускоряясь по сигналу.Прыжки:- поочередно на првой (левой) ноге.Дыхательные упражнения (по желанию). | Фронтальный. | Руки в стороны.Руки к плечам.Руки на поясе.Руки на поясе.Руки за спиной.Руки свободно.В ходьбе по комнате. | 1 мин.1 мин.4 серии по 5 прыжков.1 мин. |
| **Основная часть** |
| **Комплекс упражнений с мячом.**1.И.п. – о.с. мяч внизу, в опущенных руках.1-3 – поднять мяч вверх;2-4 – и.п.2.И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной.1-2 – пружинящее отведение мяча назад;3=4 – и.п.3.И.п.- сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног.1-3- - подкатить мяч к себе;2-4 – носками ног, откатить мяч вперед от себя.4.И.п – сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп.1-3 – поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу;2-4 – и.п.5.И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч за головой.1-3 – одновременно, поднять мяч перед грудью и выпрямить ноги вверх, соединить;2-4 – и.п.6.И.п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди.1-3 – прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола;2-4 – и.п.7.И.п. – о.с., мяч на полу у стоп.1-3 – прыжок через мяч, руки в стороны;2-4 – повернуться кругом.Дыхательное упражнение (по выбору). | Фронтальный. | Прогнуться, подняться на носки.Вперед не наклоняться.Руки в коленях не сгибать.Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.Ноги в коленях не сгибать.Одновременно поднять голову и ноги. | 4-6 раз.5-6 раз.6-8 раз.5-6 раз.4-6 раз.6-8 раз.6-8 раз.3-4 раза. |
| **Заключительная часть** |
| Игровое упражнение «Два и три». Подвижная игра «Удочка». | Фронтальный  | Использовать музыкальное сопровождение. | 2-3 раза. |