**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. |