**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 правой (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** |
| **Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.****РусалочкаИ.п. - стоя на коленях, руки в стороны.1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.3-4 - принять исходное положение.5-8 -то же в другую сторону.****ВелосипедИ.п. - лежа на спине, руками держим палку на уровне груди, ноги слегка приподнять.1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.****МедузаИ.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").2-3 - держать.4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").****КальмарИ.п. - сидя, руки в упоре сзади.1-3 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.2 - разогнуть ноги - вверх.4 - принять исходное положение.****КитИ.п. - лежа на спине, руки к плечам.1-2 - сесть, руки вверх.3-6 - потрясти расслабленно кистями ( "кит пускает фонтан").7-8 - принять исходное положение.****Ножницы****И.п. - сидя, руки в упоре сзади.1-4 - приподнять прямые ноги вверх, разводить и сводить ноги крестиком.5-6 - принять исходное положение.****Дровосек****И.п. - лежа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты в коленях.1-3 - сильный мах руками вперед, сесть, спину выпрямить, руки вытянуть вперед.2-4 - принять исходное положение.**  | Фронтальный. | Руки на пол не ставить.Попеременно опускать прямую ногу к полу.Группировка лежа на спине.Ноги на пол не бросать.Спину выпрямить.Можно поднимать и опускать ноги, выполняя упражнение.Ноги от пола не поднимать. |  6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз. |
| **Заключительная часть** |
| Подвижная игра «Прятки». | Фронтальный  | Использовать музыкальное сопровождение. | 2-3 раза. |