**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.**  **Русалочка И.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.**  **Велосипед И.п. - лежа на спине, руками держим палку на уровне груди, ноги слегка приподнять. 1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.**  **Медуза И.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").**  **Кальмар И.п. - сидя, руки в упоре сзади. 1-3 - согнуть ноги, притягивая колени к груди. 2 - разогнуть ноги - вверх. 4 - принять исходное положение.**  **Кит И.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. |