**Кружок "Юные атлеты".**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Способ организации** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
|  **Вводная часть**  |
| Ходьба:- перекатом с пятки на носок;- с остановкой по сигналу;- с поворотом-прыжком на 180 гр. по сигналу.Бег:- в колонне по одному;- «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения;- широким прыжковым шагом;- приставным голопом с поворотом на 90 гр. по сигналу.Дыхательное упражнение «Паровозик». В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать «чух-чух-чух». | Поточный.  | Руки на поясе;- остановка – руки в стороны;- после прыжка продолжать движение в обратном направлении.По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.На четыре шага – вдох,На четыре шага – выдох. | 1 мин.2 мин.7-8 раз. |
| **Основная часть** |
| **Комплекс фитбол – аэробики**1. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой.1-3 – руки вверх;2-4 – и.п.2. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам.1-3 – поворот туловища влево, вправо, руки в стороны на уровне плеч;2-4 – и.п.3.И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе.1-3 – наклон вперед, ладони на фитбол;2-4 – и.п.4.И.п – сидя на фитболе, руки внизу.1-3 – поднять правое, левое плечо вверх;2-4 – и.п.5.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу.1-3 – выпрямить ноги;2-4 – и.п.6.И.п – стоя боком к фитболу.1-8 – 8 шагом вокруг фитбола вправо, поворот кругом;9-16 – 8 прыжков на двух ногах вокруг фитбола.7.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе.1-3 – перекат вперед, лежа на фитболе;2-4 – и.п.8. Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой. | Фронтальный. | Спина прямая.Руки отводить в стороны, на уровне плеча.Выполнять наклон, не сгибая колени.Удерживать равновесие.Фитбол поддерживать руками.Закончить ходьбой.Опора на ладони и стопы.В обе стороны | 6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз3 серии6-8 раз. |
| **Заключительная часть** |
| Медленный бег.Ходьба. | Фронтальный  | Работать руками. | 1,5 мин.0,5 мин. |