**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 раз  3 серии  6-8 раз. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Медленный бег.  Ходьба. | Фронтальный | Работать руками. | 1,5 мин.  0,5 мин. |