

## МАЙСТАР-КЛАС



Наталья ВЛАСЕНКО,  
руководитель физического  
воспитания яслей-сада № 273  
г.Минска



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Исследования учёных свидетельствуют о том, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным для формирования многих важных двигательных навыков. При обучении детей старшего дошкольного возраста основное внимание должно быть направлено на воспитание осознанного восприятия физических упражнений, на формирование чёткости при выполнении наиболее существенных моментов движения.

Эффективность процесса физического воспитания с детьми этого возраста обеспечивается в первую очередь не растущими объёмами нагрузок, а постоянно увеличивающимся разнообразием применяемых педагогических средств, форм и методов работы. В связи с этим организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого применения руководителями физического воспитания дошкольных учреждений.

КРУГОВАЯ тренировка как форма общефизической подготовки разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в начале 50-х годов прошлого века. Её возникновение было вызвано необходимостью управления этим процессом для спортсменов различных специализаций в условиях ограниченной площади и нехватки инвентаря. На протяжении многих лет круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности.

Организационную основу такой формы тренировки составляет серийное выполнение знакомых, технически простых упражнений, объединённых в комплекс определённым образом. Место, где выполняется упражнение, называется «станцией». Количество «станций» может быть различным. Дети, переходя от одного упражнения к другому, передвигаются по кругу, прямоугольнику или квадрату, рационально используя площадь зала или площадки.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощённые варианты круговой тренировки, предусматривающие выполнение на «станциях» разнообразных упражнений, отличающихся друг от друга степенью трудности и охватывающих основные мышечные группы. **Различают следующие разновидности круговой тренировки:**

- по методу интервального упражнения;
- по методу непрерывного упражнения.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения, предполагает небольшие перерывы как между упражнениями, так и между кругами. Дети выполняют задание не одновременно, а поочерёдно. Один-два ребёнка выполняют упражнение в быстром темпе, остальные отдыхают. Можно повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального. После выполнения

Руководитель физического воспитания высшей категории дошкольного учреждения № 273 г.Минска Наталья Эдуардовна Власенко — опытный и творческий специалист, педагог-новатор.

В 1991 году с отличием окончила Белорусскую государственную академию физической культуры. С детьми дошкольного возраста работает 18 лет, применяет современные формы и методы обучения, разрабатывает оздоровительные комплексы и занятия. Является соискателем кафедры теории и методики физической культуры БГПУ им. Максима Танка, работает над диссертационным исследованием.

Н.Э. Власенко руководит методическим объединением руководителей физического воспитания Первомайского района г.Минска, делится опытом с коллегами на семинарах, конференциях, мастер-классах. Считает, что руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении должен быть грамотным, квалифицированным специалистом. И прежде всего, в области здоровья, которое является важным условием и средством формирования личности ребёнка.

Основная цель её педагогической деятельности — формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у детей дошкольного возраста.

Направления в работе — детский фитнес; поиск и внедрение эффективных средств, форм и методов физического воспитания дошкольников.

Н.Э. Власенко является автором трёх методических пособий и ряда публикаций по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста. Её статьи публиковались в журналах «Пралеска», «Минская школа», «Здоровы лад жыцця» и нашли широкое применение в практике дошкольных учреждений Беларуси. В издательстве «Содзействіе» (г.Мозырь) вышли в свет первые пособия Натальи Эдуардовны «Картотека подвижных игр для детей дошкольного возраста», «Фитнес для дошкольников», «Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста».

В марте 2010 г. издательство «Белый Ветер» (г.Мозырь) выпустил новую книгу Н.Э. Власенко «Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста».

Предлагаем читателям нашего журнала очередной мастер-класс Натальи Эдуардовны Власенко.

упражнений перед переходом на очередную станцию необходим отдых примерно в течение одной минуты. Круговая тренировка по методу интервального упражнения направлена, прежде всего, на воспитание физических качеств: силовых способностей, ловкости, общей и скоростной выносливости.

Как показывает практика, на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста наиболее приемлемый вариант круговой тренировки — по **методу непрерывного упражнения**. Круговая тренировка по этому методу проводится без перерывов между «станциями». Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. Оптимальное количество «станций» — 5–8, на каждой работают по 2–4 человека, продолжительность упражнений на «станции» составляет 30–60 секунд и зависит от интенсивности работы и количества кругов. Упражнения выполняются в среднем темпе. По сигналу дети переходят по кругу на следующую «станцию». Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей. Для повышения нагрузки следует увеличивать дозировку упражнений и повышать скорость преодоления кругов.

Физкультурное занятие с применением круговой тренировки проводится по традиционной методике и состоит из трёх частей — вводной, основной и заключительной. Во вводной части занятия используются разновидности ходьбы и бега, подвижные игры средней интенсивности, упражнения на внимание, динамические дыхательные упражнения. Как правило, круговая тренировка включается в основную часть физкультурного занятия (после комплекса общеразвивающих упражнений — ОРУ) и предусматривает интенсивную работу по воспитанию физических качеств и формированию двигательных умений. Комплексы круговой тренировки составляются с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, уровня их физической подготовленности и включают в себя гимнастические упражнения, основные движения, упражнения с предметами (мячами, скакалками, обручами), игровые упражнения, элементы спортивных упражнений и игр, а также упражнения на спортивных снарядах и тренажёрах.

Круговая тренировка в зависимости от поставленных задач, количества «станций» и кругов укладывается в определённый лимит времени. Так как продолжительность физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста составляет 25–30 минут, то оптимальное время для круговой тренировки — не более 8–12 минут.

Составляя комплексы, необходимо чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других. После трудного упражнения следует подбирать более лёгкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. По окончании круга дети выполняют упражнения в расслаблении или подвижную игру малой интенсивности. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой или эстафетой. В заключительной части акцент делается на динамических дыхательных упражнениях, упражнениях на формирование правильной осанки, подвижных играх малой интенсивности.

**ПРИМЕНЕНИЕ** круговой тренировки требует от педагога предварительной подготовки, предусматривающей разметку площадки, подбор необходимого оборудования и инвентаря, определение последовательности его размещения. Границы «станций» в зале или на площадке целесообразно обозначить с помощью специальной разметки либо ориентиров. Перед занятием следует продумать организационные вопросы, расстановку и уборку инвентаря. Использование разнообразного красочного физкультурного оборудования повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведёт к увеличению объёма и интенсивности двигательной активности. Упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть хорошо знакомы детям.

**При разучивании комплекса круговой тренировки необходимо:**

- подробно объяснить и показать (при помощи одного-двух детей) различные варианты упражнений на «станциях» с последовательным прохождением одного круга;

- акцентировать внимание ребят на правильном исходном положении и дозировке упражнений;

- разместить детей по «станциям» (по 2–4 человека на каждой в зависимости от количества «станций» и численности детей).

По команде дети выполняют упражнения, а педагог наблюдает за ними, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях». Педагог находится там, где нужна помощь и страховка, осуществляет контроль над нагрузкой и, при необходимости, её регулирует. Пользуясь секундомером, руководитель следит за тем, чтобы выполнение упражнений на разных «станциях» занимало одинаковое время, включая переходы. Дети переходят от «станции» к «станции» против часовой стрелки.

Полезно при применении круговой тренировки проявится в том случае, если она будет отвечать силам и возможностям детей, иметь чёткую оздоровительную направленность и соответствовать программному материалу. Комплексы круговой тренировки можно включать в содержание наиболее распространённых форм проведения физкультурных занятий: учебно-тренировочных, тематических, сюжетных, игровых, занятий с использованием тренажёров. Особенности применения круговой тренировки на физкультурных занятиях для детей старшего дошкольного возраста рассмотрены в *таблице*.

Таким образом, можно отметить, что в работе с детьми старшего дошкольного возраста **круговая тренировка способствует:**

- достижению оздоровительного эффекта от упражнений;

- увеличению моторной плотности занятий;

- повышению общей работоспособности организма;

- целенаправленному воспитанию физических качеств;

- формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

- воспитанию самостоятельности, активности, организованности.

Кроме того, большое разнообразие и оригинальность упражнений, используемых в круговой тренировке, обогащают содержание занятий, делают их более интересными и эмоциональными. Ниже приведены планы-конспекты физкультурных занятий с применением методики круговой тренировки.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Формы проведения занятий	Задачи круговой тренировки	Содержание круговой тренировки
Учебно-тренировочные	Совершенствование функциональных возможностей организма, повышение силовой выносливости всей мускулатуры, укрепление суставно-связочного аппарата, комплексное воспитание физических качеств, формирование двигательных умений	Чередование силовых и скоростно-силовых упражнений с упражнениями на ловкость, быстроту, гибкость. Сочетание общей и специальной физической подготовки: прыжки различной интенсивности, упражнения с отягощением и сопротивлением (набивными мячами, гантелями, эспандерами), упражнения в парах и т.д. Основные движения, элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики
Тематические	Совершенствование деятельности ЦНС, закрепление и повторение элементов спортивных упражнений и игр, воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости), совершенствование координационных способностей, формирование точности выполнения двигательных действий	Хорошо знакомые элементы спортивных упражнений и игр с воздействием на отдельные группы мышц в чередовании с упражнениями, направленными на воспитание физических качеств. Выполнение упражнений в игровой и соревновательной обстановке
Сюжетные	Повышение общего и эмоционального тонуса организма, совершенствование активности сенсорных систем, комплексное воспитание физических качеств, формирование творческого воображения и выразительности движений	Объединение «станций» круговой тренировки общим сюжетом. Применение приёмов имитации и подражания, упражнений с предметами и спортивным оборудованием. Музыкальное сопровождение, частая смена и.п., использование различных атрибутов, эмблем, игрушек, загадок
Игровые	Улучшение точности ориентировки в пространстве, воспитание быстроты и ловкости, формирование осмысленной моторики и мотивации к занятиям физическими упражнениями	Игровые упражнения, направленные на формирование двигательных умений, на точность выполнения заданий. Чередование игровых упражнений высокой интенсивности с игровыми упражнениями средней и малой интенсивности
С тренажёрами	Воспитание общей выносливости организма, совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей, увеличение амплитуды движений в суставах, формирование потребности в ежедневных физических упражнениях	Упражнения на тренажёрах простого и сложного устройства средней интенсивности, чередование различных по характеру упражнений, индивидуализация нагрузки

### ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ» С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### Конспект 1. «ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

##### Задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять прыжки в глубину и броски мяча в баскетбольную корзину; совершенствовать скоростно-силовые способности.
3. Воспитывать самоорганизацию и трудолюбие.

##### Место проведения: физкультурный зал.

##### Форма проведения: учебно-тренировочная.

**Оборудование:** большие гимнастические палки по количеству детей, обручи и мячи среднего диаметра, кубы, фитболы, набивные мячи (2 кг) по количеству детей на «станции», 2 стойки, 2—3 баскетбольные корзины, 1 мат.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<b>1. Ходьба в колонне по два с перестроением по команде в колонну по одному:</b> — на пятках; — выпадами; — спиной вперёд.	1,5 мин	Руки на поясе, спина прямая. Держаться за руки, свободная рука за головой. Руки на поясе.
	<b>2. Лёгкий бег в колонне по два:</b> — приставным галопом; — подскоками с ноги на ногу; — с ускорением.	1,5 — 2 мин	Чередовать с обычным бегом. Лицом друг к другу. Активно работать руками. Бежать рядом, не отставать.
	<b>3. Динамические дыхательные упражнения в парах:</b> И.п. — стоя спиной друг к другу. 1—2 — плечи вверх, вдох через нос; 3—6 — и.п., выдох через рот. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	3—4 раза  30 с	Вплотную. Вдох глубокий. Выдох длинный
Основная	<b>1. ОРУ с большой гимнастической палкой в парах (приложение 1 к конспекту 1).</b>	3 мин	
	<b>2. Комплекс круговой тренировки (приложение 2, рис. 1). 1-я станция:</b> И.п. — стойка ноги врозь, обруч на поясе. Вращать обруч на поясе.	9 мин	2 круга, на станции 2—3 человека.
		30 с	Ноги с места не сдвигать

	<p><b>2-я станция:</b> И.п. — стоя на кубе. 1 — оттолкнуться, выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны; 2 — приземлиться на полусогнутые ноги, руки вперёд.</p> <p><b>3-я станция:</b> И.п. — лёжа на спине у гимнастической стенки, руки согнуты скрестно. 1—2 — сесть в наклоне; 3—4 — и.п.</p> <p><b>4-я станция:</b> И.п. — широкая стойка лицом к гимнастической стенке. Продольные и поперечные шпагаты.</p> <p><b>5-я станция:</b> И.п. — стоя лицом к баскетбольному щиту. Бросать мяч в баскетбольную корзину одной рукой от плеча.</p> <p><b>6-я станция:</b> И.п. — сидя на фитболе. Прыгать вперёд.</p> <p><b>7 — станция:</b> И.п. — сед, ноги врозь, лицом друг другу. Прокатывать набивной мяч в парах или тройках.</p> <p><b>3. Подвижная игра малой интенсивности «Рыбы, птицы, звери»</b> (после первого круга). Игроки строятся в круг, в центре круга — водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочерёдно игрокам и говорит одно из трёх слов: «зверь», «рыба» или «птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любого зверя, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.</p> <p><b>4. Игра соревновательной направленности «Переправа».</b> Участвуют 3—4 игрока, построение детей в шеренгу за линией старта напротив своей поворотной стойки. Игроки держат в руках 2 обруча. По сигналу продвигаются вперёд по обручам, поочерёдно передвигая их вперёд по полу. И так до своей поворотной стойки. Затем берут обручи в руки, обегают стойку и бегут к стартовой линии</p>	<p>30 с, 4—5 раз</p> <p>30 с, 6—7 раз</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>1,5—2 мин</p> <p>по 1 разу</p>	<p>Под куб положить мат.</p> <p>Приземляться мягко с носков на пятки; в полёте ноги свести.</p> <p>Стопами удерживать нижнюю рейку гимнастической стенки. В среднем темпе.</p> <p>Держаться за рейку. По возможной амплитуде.</p> <p>Расстояние до щита 2,5—3 м.</p> <p>Спину не отклонять, держаться за «рожки».</p> <p>Расстояние 2—3 м.</p> <p>По окончании игры отмечаются дети, которые не получили штрафных очков.</p> <p>Передвигаться можно только из обруча в обруч. Если игрок наступил ногой мимо обруча, то это считается ошибкой. Выигрывает ребёнок, первым выполнивший задание и не допустивший ошибок</p>
Заключительная	<p><b>Упражнения на формирование правильной осанки:</b> 1. И.п. — стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя и.п. 2. И.п. — то же. Поднять руки через стороны вверх, присесть, вернуться в и.п.</p>	<p>2 мин 4—5 раз</p> <p>3—4 раза</p>	<p>Смотреть вперёд, туловище держать ровно.</p> <p>Туловищем касаться стены</p>

## Конспект 2. «ГИМНАСТЫ И АКРОБАТЫ»

### Задачи:

1. Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике.
2. Повторять элементы художественной гимнастики и акробатики; воспитывать гибкость.
3. Формировать выразительность движений и творческие способности.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** учебно-тренировочная.

**Оборудование:** скакалки, гимнастические ленты на палочке (длина ленты 2,5—3 м), обручи, набивные мячи по количеству детей на станциях, 1 мат, 1 обруч среднего диаметра.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p><b>1. Ходьба:</b> — с поворотом прыжком по сигналу; — скрестным шагом; — приставным шагом с хлопками на каждый шаг.</p>	1,5 мин	Прыжок на 180° со сменой направления. Смотреть вперёд. Спина прямая.
	<p><b>2. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу:</b> — с высоким подниманием колен; — подскоками с ноги на ногу; — семенящий.</p>	1,5—2 мин	Чередовать с обычным бегом.  Активно работать руками.
	<p><b>3. Динамическое дыхательное упражнение «Дровосеки»:</b> И.п. — в ходьбе, руки в замке. 1—2 — руки вверх, вдох носом; 3—6 — наклониться, выдох, сказать «у-у-ух»</p>	3—4 раза	Медленно.  Менять силу и громкость выдоха



Основная	<p><b>1. ОРУ в ходьбе</b> (приложение 1, к конспекту 2);  <b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 2).  <b>1-я станция:</b>  И.п. — стоя со скакалкой в руках.  Прыжки через скакалку на месте.  <b>2-я станция:</b>  Упражнение «Колечко».  И.п. — упор лёжа на согнутых руках.  Принять упор лёжа кольцом.  <b>3-я станция:</b>  И.п. — стоя с гимнастической лентой в руках.  Произвольные упражнения.  <b>4-я станция:</b>  И.п. — стоя на нижней рейке гимнастической стенки, ноги врозь, хват руками на уровне груди.  Постепенно опускать руки вниз, наклоняя туловище вперёд и отводя таз назад.  <b>5-я станция:</b>  И.п. — упор присев.  Кувырок вперёд.  <b>6-я станция:</b>  И.п. — стоя, обруч вертикально в правой руке.  Подбросить обруч вперёд-вверх правой рукой, поймать левой.  <b>7-я станция:</b>  И.п. — стоя на набивном мяче.  Балансировать, удерживая равновесие.  <b>3. П/и малой интенсивности «Фантазёры»</b> (после первого и второго круга).  Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог</p>	<p>3 мин 9 мин</p> <p>30 с</p> <p>30 с, 3—4 раза</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с, 4—5 раз</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>3—4 раза</p>	<p>2 круга, на станции 2—3 человека.</p> <p>Спина прямая, приземляться с носков на пятки, слегка сгибать ноги в коленях.</p> <p>Руки полностью разогнуть.</p> <p>Змейки, спирали, круги в горизонтальной и вертикальной плоскости.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, по возможной амплитуде, медленно.</p> <p>Обязательна страховка. Касаться мата затылком.</p> <p>Придать обручу вращение кистью.</p> <p>Можно усложнить задание и балансировать на одной ноге.</p> <p>Каждый игрок старается придумать свою фигуру, отмечается самый интересный образ</p>
	Заключительная	<p><b>Игровое упражнение малой интенсивности «Перекаты».</b>  Игроки строятся в шеренгу и ложатся на живот, выпрямив руки вдоль туловища, вплотную друг к другу. По команде крайний игрок перекачивается со спины на живот по спинам других игроков в направлении последнего. За ним катится следующий. Докатившись до конца шеренги, дети ложатся на живот. По команде катятся в обратном направлении</p>	2 мин

### Конспект 3. «ВОЛЕЙБОЛИСТЫ»

#### Задачи:

1. Укреплять мышцы плечевого пояса.
2. Закреплять перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку.
3. Формировать интерес к игре в волейбол.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** тематическая.

**Оборудование:** мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 плечевых эспандера, 3 набивных мяча (1 кг), 4 кистевых эспандера.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p><b>1. Ходьба и передвижения в колонне по одному с препятствиями:</b>  — боком, приставным шагом по буму;  — в полуприседе, перешагивая через мешочки;  — в упоре, согнувшись через палки.  <b>2. Лёгкий бег в колонне по одному:</b>  — «змейкой» между предметами;  — с ускорением по сигналу;  — сгибая ноги назад.  <b>3. Динамическое дыхательное упражнение «Насос»:</b>  И.п. — в ходьбе, кисть в кулаке.  1—3 — согнуть руки в стороны, вдох носом;  4 — и.п., быстрый выдох ртом.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5 — 2 мин</p> <p>4—5 раз</p>	<p>Между препятствиями обычная ходьба.</p> <p>Руки на поясе, спина прямая. Руки за головой, смотреть вперёд. На руках и ногах. Чередовать с обычным бегом.</p> <p>Предметы не задевать. По кругу.</p> <p>Активно работать руками.</p> <p>Постепенно увеличивать глубину вдоха и силу выдоха</p>
	Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	30 с	
Основная	<p><b>1. ОРУ с мячом</b> (приложение 1 к конспекту 3).  <b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 3).  <b>1-я станция:</b>  И.п. — присед.  Прыгать на двух ногах из обруча в обруч.  <b>2-я станция:</b>  И.п. — стоя лицом к стене, мяч в руках.  Отбивать мяч о стену от груди</p>	<p>3 мин 10 мин</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p>	<p>2 круга, по 2 человека на станции.</p> <p>4—5 обручей, выпрыгивать вверх, полностью разгибать ноги.</p> <p>Расстояние до стены 1,5—2 м. Мяч не ловить, слегка сгибать ноги в коленях</p>

	<p><b>3-я станция:</b> И.п. — стойка ноги врозь, эспандер за головой. 1—3 — руки в стороны, растянуть эспандер; 4 — и.п.</p> <p><b>4-я станция:</b> И.п. — стоя лицом друг к другу. Перебрасывать мяч в паре через волейбольную сетку или верёвку.</p> <p><b>5-я станция:</b> И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, прямыми руками держаться за рейку на уровне груди. Бежать на месте, высоко поднимая колени.</p> <p><b>6-я станция:</b> И.п. — стоя с набивным мячом. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить.</p> <p><b>7-я станция:</b> И.п. — стоя на гимнастической скамейке. Спрыгивать с приземлением в обозначенное место.</p> <p><b>8-я станция:</b> И.п. — стоя, в правой и левой руке кистевой эспандер. Сгибать и разгибать кисти рук.</p> <p><b>3. П/и малой интенсивности «У кого мяч»</b> (после первого круга). Игроки строятся в круг вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По команде водящий открывает глаза и угадывает, у кого мяч.</p> <p><b>4. Игра соревновательной направленности «Встреча мячей».</b> Игроки распределяются парами и строятся в две шеренги напротив своей пары. По сигналу пары прокатывают по полу мячи, стараясь, чтобы их мячи столкнулись. Игроки, чьи мячи «встретились», получают фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры оказалось больше фишек</p>	<p>30 с, 6—8 раз</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>3—4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Медленно, по возможной амплитуде, ноги с места не сдвигать.</p> <p>Двумя руками от груди или из-за головы, ловить мяч.</p> <p>В среднем темпе, руки с места не сдвигать.</p> <p>Постепенно увеличивать высоту броска.</p> <p>На расстоянии 30—40 см от скамейки положить мат</p> <p>Медленно, с усилием</p> <p>Если водящий угадал, то он становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим.</p> <p>Расстояние между парами 3—4 м, постепенно его можно увеличивать</p>
Заключительная	<p><b>Упражнения в расслаблении:</b> 1. И.п. — стоя. Свободные махи поочередно верхними и нижними конечностями. 2. И.п. — лёжа на животе. На вдохе выпятить живот (покачаться 5—6 с), на выдохе расслабиться</p>	<p>2 мин 7—8 раз</p> <p>3—4 раза</p>	<p>Полностью расслабить конечности.</p> <p>На вдохе задержать дыхание</p>

#### Конспект 4. «ЗАДОРНЫЕ РАКЕТКИ»

##### Задачи:

1. Укреплять дыхательную мускулатуру.
2. Тренировать меткость, воспитывать ловкость и координацию в упражнениях с ракеткой и воланом.
3. Формировать интерес к игре в бадминтон.

**Место проведения:** площадка на улице.

**Форма проведения:** тематическая.

**Оборудование:** бадминтонные ракетки по количеству детей, воланы на пару детей, 5 мешочков, 2 мишени, 1 сетка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p><b>1. Ходьба в колонне по одному:</b> — с изменением темпа по звуковому сигналу;</p> <p>— спортивная ходьба, переходящая в бег.</p>	1,5 мин	<p>Тихие удары в бубен — медленная ходьба, громкие — быстрая ходьба. Активно работать руками. Чередовать с обычным бегом. Активно работать руками.</p> <p>Длинный выдох, на выдохе втянуть в себя живот</p>
	<p><b>2. Лёгкий бег в колонне по одному:</b> — сгибая ноги назад; — спиной вперёд;</p> <p>— с изменением направления по сигналу.</p>	1,5—2 мин	
	<p><b>3. Динамическое дыхательное упражнение:</b> И.п. — в ходьбе. 1—2 — руки в стороны, вдох носом; 3—6 — задержать дыхание; 7—8 — согнуть руки скрестно, выдох, произносить через сомкнутые губы звук «с-с-с».</p> <p>Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ</p>	4—5 раз	
		30 с	

Основная	<p><b>1. ОРУ без предметов</b> (приложение 1 к конспекту 4).</p> <p><b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 4).</p> <p><b>1-я станция:</b> И.п. — стоя, в одной руке волан. Перебрасывать волан из одной руки в другую.</p> <p><b>2-я станция:</b> И.п. — стоя на одной ноге. Перепрыгивать через мешочки, лежащие на земле, на одной ноге.</p> <p><b>3-я станция</b> (в паре): И.п. — стоя лицом друг к другу. Первый игрок подбрасывает волан руками, второй отбивает его ракеткой.</p> <p><b>4-я станция:</b> И.п. — стоя, ракетка в правой руке. Ходить «змейкой» между стойками, удерживая волан на ракетке.</p> <p><b>5-я станция:</b> И.п. — стойка ноги врозь правой, правая рука с воланом вверху. Метать волан в вертикальную цель.</p> <p><b>6-я станция:</b> И.п. — стоя. Разбежаться, подпрыгнуть вверх, в полёте коснуться предмета или ветки дерева.</p> <p><b>7-я станция</b> (в паре): И.п. — стоя лицом друг к другу по разные стороны сетки. Перебрасывать волан ракеткой через сетку.</p> <p><b>8-я станция:</b> И.п. — стоя лицом к обручу. Отбивать волан ракеткой в обруч.</p> <p><b>3. Динамические дыхательные упражнения</b> (после первого и второго круга).</p> <p><b>4. П/и «Задорные ракетки».</b> Игроки распределяются парами и встают по разные стороны сетки лицом друг к другу. По команде играют в бадминтон, подавая и отбивая волан ракеткой</p>	10 мин	2 круга, по 2 человека на станции.
		30 с	Увеличивать высоту и темп бросков.
		30 с	5—6 мешочков, после серии прыжков — отдых.
		30 с	Расстояние между парами 3 м. На втором кругу пары меняются местами.
		30 с	Медленно, стараться не уронить волан.
		30 с	Высота мишени от земли — 2—2,5 м.
		30 с	Разбег — 4—5 м, отталкиваться одной ногой.
		30 с	Левой рукой подбросить волан вверх, ракеткой отбить.
		30 с	Обруч на земле, расстояние до обруча 2,5—3 м. Глубокий вдох и длинный выдох.
		4—5 раз 2 раза по 45 с	Победителем считается пара, у которой меньше число раз упадёт волан и которая будет соблюдать технику игры
Заключительная	<p><b>Динамические дыхательные упражнения:</b> — «Мыльные пузыри». И.п. — стоя, руки на поясе. 1—2 — наклонить голову вперёд, вдох носом; 3—6 — плавный выдох носом. — «Ёжик». И.п. — в ходьбе. 1—2 — повернуть голову направо, шумно вдохнуть носом; 2—6 — повернуть голову налево, мягко выдохнуть через полукруглые губы</p>	2 мин	
		4—5 раз	На вдохе напрячь мышцы носоглотки.
		7—8 раз	Вдох короткий, выдох плавный

### Конспект 5. «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИЯХ»

#### Задачи:

1. Укреплять мышцы плечевого пояса и спины.
2. Закреплять лазание по канату и гимнастической стенке.
3. Воспитывать уверенность в своих силах.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** сюжетная.

**Оборудование:** 2 длинные гимнастические скамейки или 4 короткие, 2—3 каната, мячи среднего диаметра, набивные мячи (1 кг), 2—3 каната, 4 мешочка, 3 разноцветных круга или кольца, 2 поворотные стойки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p><b>«Едем на учения».</b></p> <p><b>1. П/и «Пожарные машины» с разновидностями ходьбы и бега.</b> Ходьба и передвижения врассыпную: — в упоре лёжа сзади, согнув ноги; — на носках; — в приседе. Бег врассыпную: — с высоким подниманием колен; — подскоками с ноги на ногу; — семенящий бег</p>	2 мин	В центре зала параллельно стоят скамейки, расстояние между скамейками 2,5—3 м.
		2 мин	Ногами вперёд, таз выше. Руки вверх. Руки на коленях.  Спину не отклонять. Со взмахом рук вверх. С носка на пятку

	<p>Дети в 2—3 командах сидят попере́к («верхом») на гимнастических скамейках — «пожарных машинах», положив руки на плечи вперё́ди сидящему. По команде «Поехали!» все игроки одновременно наклоняются вперёд, затем выпрямляются. По команде «Приехали!» — встают со скамеек и выполняют упражнения в ходьбе и беге. Затем садятся на свои «машины» и «едут» дальше.</p> <p><b>2. Динамическое дыхательное упражнение:</b> И.п. — сидя «верхом» на скамейках. 1—2 — плечи вверх, вдох; 3—5 — прерывистые выдохи, постепенно опуская плечи</p>	3—4 раза	<p>Отмечается команда, которая быстрее села на свою скамейку. Ходить и бегать врассыпную.</p> <p>Вдох плавный и глубокий, выдохи длинные</p>
Основная	<p><b>1. ОРУ на гимнастических скамейках</b> (приложение 1 к конспекту 5).</p> <p><b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 5). <b>«Полигон».</b> <b>1-я станция «Тренируем руки»:</b> И.п. — лёжа на гимнастической скамейке на животе, руки вверх. Передвигаться вперёд, подтягиваясь на руках. <b>2-я станция «Меткие и ловкие»:</b> И.п. — стоя с мячом в правой руке. Метать мяч в вертикально подвешенный обруч. <b>3-я станция «Через канаву»:</b> И.п. — узкая стойка. Прыгать в длину с места. <b>4-я станция «Не боимся высоты»:</b> И.п. — стоя, захватив канат двумя руками. Лазать по канату при помощи рук и ног. <b>5-я станция «Преодолеем препятствия»:</b> И.п. — стоя у гимнастической скамейки. Ходить по скамейке боком, перешагивая через предметы. <b>6-я станция «Спасатели»:</b> И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке. Лазать вверх-вниз, касаясь рукой подвешенного предмета или мягкой игрушки. <b>7-я станция «Силачи»:</b> И.п. — стоя, удерживая набивной мяч голеньями. Прыгать вперёд. <b>«Играем и спасаем».</b> <b>3. П/и малой интенсивности «Светофор».</b> Игроки верхом на скамейках. Педагог поочерёдно поднимает вверх круги в разной последовательности. На красный цвет дети молчат, на жёлтый — хлопают в ладоши, на зелёный — топают ногами. <b>4. Эстафета «Сильные и быстрые».</b> Участвуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка (1 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7—8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки ложатся на скамейку на живот и передвигаются вперёд, подтягиваясь руками до конца скамейки, затем встают, бегут к поворотной стойке, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны</p>	<p>4 мин 7 мин 45 с 2 раза 45 с 45 с 5—6 раз 45 с 45 с 45 с 45 с 8—10 раз 1 мин 3 раза</p>	<p>1 круг, по 2—3 человека на станции.</p> <p>Ноги вместе, не спешить.</p> <p>Расстояние до обруча 3—3,5 м.</p> <p>На полу обозначены линии, расстояние между линиями 70—90 см</p> <p>Канат можно поменять на шест.</p> <p>Руки на поясе, смотреть вперёд. Приставным шагом</p> <p>Залезать вверх на 5—8 пролётов гимнастической стенки.</p> <p>В среднем темпе, стараться не уронить мяч.</p> <p>Отмечаются самые внимательные игроки.</p> <p>Подтягиваться по скамейке одновременно двумя руками. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету</p>
Заключительная	<p><b>«Дорога домой».</b> <b>Игра малой подвижности «Дружные пары».</b> Игроки парами идут навстречу по скамейке. Встретившись, расходятся, удерживая равновесие. Когда пара освободит скамейку, идут следующие игроки</p>	2 мин	Помогать друг другу, не толкаться

**Конспект 6. «ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА»****Задачи:**

1. Повышать общий и эмоциональный тонус организма.
2. Улучшать пространственную и зрительную ориентацию в подвижных играх и игровых упражнениях.
3. Воспитывать коллективизм и товарищество.

**Место проведения:** площадка на улице.

**Форма проведения:** игровая.

**Оборудование:** мешочки по количеству детей, 4—5 обручей большого диаметра, 4 обруча малого диаметра, 4 стойки, 12 колец.



Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<b>1. П/и малой интенсивности «Быстро шагай!».</b> Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой стороне площадки — водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри на зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение.	3 раза	Нельзя бежать; шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.
	<b>2. П/и «Чьё звено быстрее соберётся».</b> На площадке лежат обручи. Дети становятся по 4 человека в обруч. По сигналу разбегаются врассыпную, а по команде «По местам!» занимают место в своём обруче.	3 раза	Отмечается самое быстрое звено.
	<b>3. Динамические дыхательные упражнения</b>	1 мин	В ходьбе
Основная	<b>1. ОРУ вчетвером с большим обручем</b> (приложение 1 к конспекту б).	3 мин	
	<b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 6). <b>1-я станция:</b> Игровое упражнение «Попрыгунчики». Один игрок вращает скакалку по кругу, остальные перепрыгивают через неё, стараясь не задеть.	8 мин 1 мин	1 круг, по 4 человека на станции. Высоко скакалку не поднимать.
	<b>2-я станция:</b> Игровое упражнение «Попади в цель». Игроки строятся в шеренгу с кольцами в руках и набрасывают кольца на стойки.	1 мин	Расстояние от линии броска до стойки 1,5 м.
	<b>3-я станция</b> (в парах): Игровое упражнение «Тачка». И.п. первого игрока — упор лёжа. Второй игрок поднимает первого за голенистопопы. Первый передвигается на руках вперёд, а второй «везёт тачку».	1 мин	Игроки меняются местами самостоятельно.
	<b>4-я станция:</b> Игровое упражнение «Поймай комара». Прыгать на месте, касаясь подвешенного предмета или ветки дерева рукой.	1 мин	Прыгать сериями по 5—6 раз, между сериями — отдых.
	<b>5-я станция:</b> Игровое упражнение «Бой петухов». Пара игроков принимает и.п. — стойка на одной ноге, руки за спиной. По сигналу дети начинают подталкивать друг друга плечом, стараясь вывести соперника из равновесия.	1 мин	Можно менять опорную ногу, запрещаются грубые толчки. Можно меняться партнёрами.
	<b>6-я станция:</b> Игровое упражнение «Качели». Висеть на турнике, раскачиваясь вперёд-назад.	1 мин	Выполнять сериями по 10—15 с, между сериями отдых и расслабление.
<b>3. П/и малой интенсивности «Узнай товарища».</b> Игроки строятся в круг, в центре круга — водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, он на ощупь должен узнать своего товарища.	5—6 раз	Не подсказывать, отмечают самые внимательные игроки.	
<b>4. П/и «Солнце и луна».</b> На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой — «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5—2 м. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды бегут в «дом», а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и пятнают. Затем подсчитывается количество пойманных игроков и команды возвращаются на место	4—5 раз	Нельзя пятнать игроков в «доме». Отмечается команда, которая запятнала больше игроков	
Заключительная	<b>П/и малой интенсивности «Поймай палку».</b> Игроки строятся в круг, в центре круга — водящий, который руками удерживает гимнастическую палку на полу вертикально за верхний конец. Водящий называет по имени одного из игроков, отпускает палку, а названный игрок должен поймать палку, не дав ей упасть	2 мин	Диаметр круга можно увеличивать, роль водящего может выполнять педагог

### Конспект 7. «НЕПОСЕДА — ЭТО Я!»

#### Задачи:

1. Укреплять суставно-связочный аппарат.
2. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности в упражнениях на тренажёрах.
3. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** с тренажёрами.

**Оборудование:** гантели (0,5 кг) по количеству детей, 4 палки, 5 набивных мячей (1 кг), диски, роллеры по количеству детей на станции, 2 фитбола, 1—2 батута, длинный шнур с кольцом, мяч среднего диаметра.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p><b>1. Ходьба в колонне по одному в сцеплении.</b> — «Поезд». Ходьба на пятках, положив руки на плечи вперёд стоящему. — «Сороконожка». И.п. — наклон вперёд, ноги врозь. Ходьба в колонне, сцепившись руками между ног с вперёд и сзади стоящими детьми. — «Гусеница». Передвигаться в упоре на коленях, положив руки на голени вперёд стоящего.</p> <p><b>2. Лёгкий бег с препятствиями:</b> — широким шагом, наступая на линии; — с высоким подниманием колен через палки; — «змейкой» между набивными мячами.</p> <p><b>3. Динамическое дыхательное упражнение:</b> И.п. — в ходьбе. 1—2 — наклонить голову вперёд, вдох носом; 3—4 — отвести лопатки, выдох ртом. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5 — 2 мин</p> <p>4—5 раз</p> <p>30 с</p>	<p>В чередовании с обычной ходьбой. Спина прямая, смотреть вперёд.</p> <p>Не разрывать цепь.</p> <p>Поднять подбородок, прогнуться в пояснице.</p> <p>Между препятствиями — обычный бег. Расстояние между линиями 60—70 см. Не наступать на палки. Расстояние между мячами 50—60 см. Постепенно увеличивать длительность вдоха и выдоха</p>
Основная	<p><b>1. ОРУ с гантелью</b> (приложение 1 к конспекту 6). <b>2. Комплекс круговой тренировки</b> (приложение 2, рис. 7). <b>1-я станция:</b> И.п. — стоя на середине батута. Прыгать на носках, со взмахом рук; спрыгивать на мат. <b>2-я станция:</b> И.п. — стойка касаясь спиной гимнастической стенки, руки вверху, хват за рейку снизу. Отвести туловище вперёд, прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. <b>3-я станция:</b> И.п. — стоя на диске. Поворачивать туловище вправо-влево. <b>4-я станция</b> (в парах или тройках): И.п. — сед, ноги скрестно лицом друг к другу. Бросать набивной мяч двумя руками от груди. <b>5-я станция:</b> И.п. — стоя лицом к натянутой верёвке. Перепрыгивать с места через верёвку. <b>6-я станция:</b> И.п. — сед ноги врозь, в руках роллер. Наклониться вперёд, прокатить роллер вперёд, вернуться в и.п. <b>7-я станция:</b> И.п. — стоя лицом к верёвочной лестнице. Лазать по лестнице вверх-вниз. <b>3. П/и малой интенсивности «У кого колечко»</b> (после первого и второго круга). На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур двумя руками внизу, в центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети руками передвигают кольцо по шнуру, а по команде «Стой!» водящий открывает глаза и пытается угадать, у кого в руке спрятано кольцо</p>	<p>3,5 мин</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>3—4 раза</p>	<p>Вес гантели — 0,5 кг. 2 круга, на станции 2—3 человека.</p> <p>Прыгать по очереди, сериями по 4—5 прыжков.</p> <p>Медленно, по возможной амплитуде.</p> <p>Увеличивать амплитуду, ноги с места не сдвигать.</p> <p>Расстояние 2,5—3 м, в броске полностью разгибать руки. Мяч не ловить.</p> <p>Расстояние от верёвки до пола 15—20 см, отталкиваться двумя ногами.</p> <p>По возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Не спрыгивать с лестницы.</p> <p>Нельзя подсказывать водящему</p>
Заключительная	<p><b>П/и малой интенсивности «Шмель».</b> Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно. Один из игроков держит в руках мяч. Дети руками прокатывают мяч по полу, стараясь «ужалить» — попасть в ноги другому игроку. «Ужаленный» игрок поворачивается спиной в круг и не принимает участия в игре до тех пор, пока не «ужалит» следующего</p>	2—3 мин	Дети не дают себя «ужалить», задерживая мяч руками

Приложение 1

## КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс 1 к конспекту «ФИЗКУЛЬТ-УРА!» (в парах, с большой гимнастической палкой, длина 110 см)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — узкая стойка, палка внизу. 1 — подняться на носки, палку вверх; 2 — опуститься на всю стопу, палку на плечи; 3 — положение счёта 1; 4 — и.п.	5—6 раз	Посмотреть на палку, спина прямая.
2	И.п. — широкая стойка друг за другом, палка вверху. 1—2 — наклониться вправо; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же, в другую сторону	5—6 раз	Хват двумя руками. Ноги с места не сдвигать

3	И.п. — сомкнутая стойка, палка внизу. 1 — присесть, положить палку на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять палку; 4 — и.п.	5—6 раз	На носках, не наклоняться.
4	И.п.— лёжа на животе лицом друг к другу, палка вверх. 1—3 — прогнуться; 4 — и.п.	4—5 раз	Руки и ноги прямые.
5	И.п. — стойка на коленях, палка сзади внизу. 1 — сесть на пятки, отвести палку назад; 2 — и.п.	5—6 раз	Не наклоняться.
6	И.п. — стойка, палка вертикально на полу, хват правой за конец. Подпрыгивать вокруг палки на одной ноге	2 серии по 6—8 раз	Поочередно на правой и левой

**Методические указания:** партнёры удерживают палку двумя руками на ширине плеч (одной рукой — за конец палки, второй — ближе к её центру).

**Комплекс 2 к конспекту «ГИМНАСТЫ И АКРОБАТЫ» (без предметов в ходьбе)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — в ходьбе, руки на пояс. 1 — шаг правой, правую руку вверх; 2 — шаг левой, левую руку вверх; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Согласовывать движения рук и ног.
2	И.п. — то же, руки к плечам. 1 — шаг правой, повернуть туловище налево; 2 — то же другой в другую сторону	5—6 раз	По возможной амплитуде.
3	И.п. — в ходьбе. 1 — согнуть правую ногу вперёд, руки вверх, хлопок; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Согласовывать движения рук и ног.
4	И.п. — то же. 1 — шаг правой, наклониться, руками коснуться правой стопы; 2 — то же к другой ноге	5—6 раз	Между наклонами не выпрямляться.
5	И.п. — то же. 1 — мах правой, хлопок под ногой; 2 — то же с другой ноги	5—6 раз	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
6	И.п. — то же, руки на пояс. 1—2 — выпад правой; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	По возможной амплитуде

**Комплекс 3 к конспекту «ВОЛЕЙБОЛИСТЫ» (с мячом среднего диаметра, 15—20 см)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1—3 — надавливать ладонями на мяч; 4 — и.п.	6—7 раз	Ладони кверху. С усилием.
2	И.п. — широкая стойка, мяч внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч вокруг правой стопы; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Ноги в коленях не сгибать.
3	И.п. — стойка на коленях, мяч вперёди. 1 — повернуть туловище направо; 2 — отбить мяч о пол; 3 — поймать мяч; 4 — и.п.	5—6 раз	Туловище держать ровно, стараться не потерять мяч.
4	И.п. — сед, мяч между стоп. 1 — согнуть ноги; 2 — принять сед углом; 3 — согнуть ноги; 4 — и.п.	4—5 раз	Стараться не уронить мяч.
5	И.п. — сед согнув ноги скрестно. Прокатывать мяч вокруг себя в одну и в другую сторону	4—5 раз	Поочередно правой и левой рукой.
6	И.п. — стойка, мяч внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока от пола	8—10 раз	Высоко, следить глазами за мячом

**Комплекс 4 к конспекту «ЗАДОРНЫЕ РАКЕТКИ» (без предметов)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — о.с. 1 — руки вперёд, хлопок; 2 — руки назад, хлопок	6—7 раз	Туловище держать ровно, руки прямые.

2	И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, хлопок над головой; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	6—7 раз	По возможной амплитуде, ноги с места не сдвигать.
3	И.п. — узкая стойка, руки на поясе. 1 — правую вперёд на пятку, наклониться, руками коснуться стопы; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	6—7 раз	Левую ногу слегка согнуть в колене.
4	И.п. — присед. 1 — встать, правую назад на носок, руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Потянуться, посмотреть вверх.
5	И.п. — узкая стойка. 1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте; 4 — прыжком поворот на 180°	2 серии по 4—5 раз	Менять направление поворота.
6	И.п. — о.с., руки на поясе. Перекатываться с пяток на носки	8—10 раз	Туловище держать ровно

### Комплекс 5 к конспекту «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИЯХ» (на гимнастической скамейке)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — сед на скамейке поперёк, согнув ноги, руки на поясе. 1—4 — круговые движения головой вправо; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Спину держать прямо.
2	И.п. — то же. 1 — руки за голову; 2 — наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 — положение счёта 1; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	5—6 раз	Ноги с места не сдвигать, смотреть вперёд.
3	И.п. — то же, положить руки на плечи вперёд сидящему. 1—2 — наклониться вперёд; 3—4 — и.п.	6—7 раз	Медленно, не отпускать руки.
4	И.п. — сед на скамейке, хват за ближний край. 1 — поднять туловище; 2 — согнуть ноги, тазом коснуться пола; 3 — положение счёта 1; 4 — и.п.	4—5 раз	Руки с места не сдвигать.
5	И.п. — стойка лицом к скамейке. 1 — шаг правой на скамейку; 2 — приставить левую, руки вверх, хлопок; 3—4 — обратно, и.п.	6—7 раз	Всей стопой. Руки прямые.
6	И.п. — стойка боком к скамейке. Подпрыгивать вокруг скамейки на одной ноге	2 серии по 8—10 раз	Чередовать правую и левую ногу

### Комплекс 6 к конспекту «ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА» (вчетвером с обручем большого диаметра — 90 см)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — о.с., обруч внизу. 1—2 — правую назад на носок, обруч вверх, посмотреть вверх; 2—4 — и.п.; 5—8 — то же с другой ноги	6—7 раз	Стоять вокруг обруча. Равномерно согласовывать движения.
2	И.п. — стойка ноги врозь в обруче, обруч на поясе под локтями. 1—2 — наклониться назад, прогнуться; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Обруч касается спины. Ноги с места не сдвигать.
3	И.п. — узкая стойка, обруч внизу. 1—2 — сгибая левую ногу, правую назад на носок, обруч вперёд-кверху; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же с другой ноги	5—6 раз	Согласовывать движения.
4	И.п. — то же. 1 — присесть; 2 — и.п.	6—7 раз	На носках.
5	И.п. — стойка ноги врозь правой лицом к обручу, обруч на полу между ног. Подпрыгивать на месте со сменой положения ног	2 серии по 6—8 раз	Чередовать с ходьбой на месте.
6	И.п. — стойка, обруч на полу. Ходить по ободу обруча, удерживая равновесие	20 с	Балансировать руками



**Комплекс 7 к конспекту «НЕПОСЕДА – ЭТО Я!» (с гантелью весом 0,5 кг)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — о.с., гантель в правой руке. 1 — подняться на носки, руки вверх, передать гантель в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же левой рукой	5—6 раз	Не наклоняться.
2	И.п. — узкая стойка, руки за спиной, гантель в правой руке. 1 — подняться на носки, отвести руки назад, передать гантель в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой	5—6 раз	Туловище держать ровно.
3	И.п. — широкая стойка, руки в стороны. 1 — наклониться влево, руки вверх, передать гантель в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	Гантель в правой руке. Ноги с места не сдвигать.
4	И.п. — сед ноги врозь, гантель внизу. 1 — наклониться, руки вперёд, положить гантель на пол; 2 — и.п.; 3 — наклониться, руки вперёд, взять гантель; 4 — и.п.	5—6 раз	Хват за концы. Ноги в коленях не сгибать, тянуться дальше.
5	И.п. — стойка на коленях, гантель внизу. 1—2 — сесть на левое бедро, гантель на грудь; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	5—6 раз	Хват за концы. Медленно.
6	И.п. — стойка ноги врозь, гантель в руках. Подпрыгивать на двух ногах на месте	2 серии по 6—8 раз	Менять положение рук

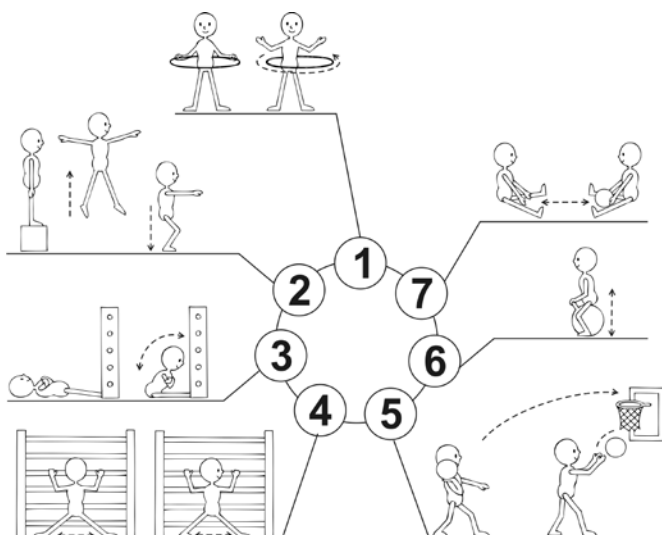
**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Буцинская, П.П. и др. *Общеразвивающие упражнения в детском саду.* — М.: Просвещение, 1990.
2. Власенко, Н.Э. *Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений // Пралеска.* — 2008. — № 11. — С. 40—50.
3. Власенко, Н.Э. *Фитнес для дошкольников.* — Мозырь: ОК «Содействие», 2008.
4. Власенко, Н.Э. *С физкультурой в дружбе // Пралеска.* — 2008. — № 3. — С. 40—51.
5. Власенко, Н.Э. *Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста.* — Мозырь: ОК «Содействие», 2008.
6. Гуревич, И.А. *Круговая тренировка при развитии физических качеств.* — Мн., 1985.
7. Иванов, В.Г. *Круговая тренировка в физическом воспитании школьников и студентов.* — Могилёв, 1999.
8. Гуревич, И.А. *1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.* — Мн., 1980.
9. Логвина, Т.Ю. *Физкультура, которая лечит.* — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005.
10. Смирнов, Р.И. *Физкультура для дошкольников.* — Мозырь: ОК «Содействие», 2008.
11. Степаненкова, Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка.* — М., 2007.
12. Шарманова, С.Б. и др. *Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.* — М.: Советский спорт, 2004.

Приложение 2

**РИСУНКИ К КОМПЛЕКСАМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Рис. 1. «ФИЗКУЛЬТ-УРА!»**



**Рис. 2. «ГИМНАСТЫ И АКРОБАТЫ»**

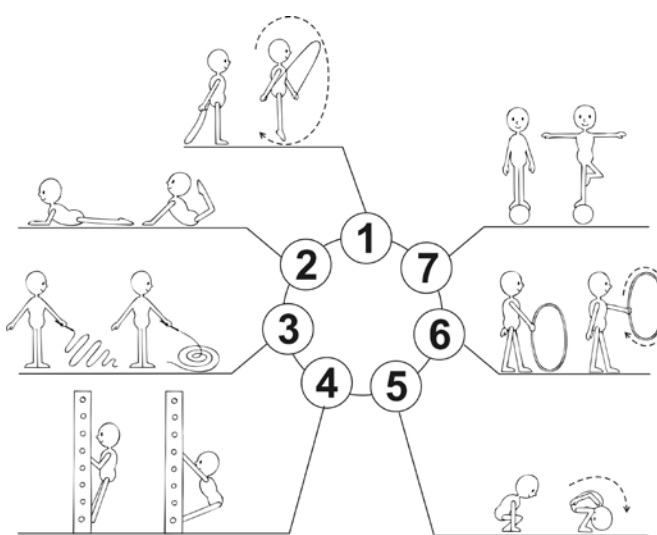


Рис. 3. «ВОЛЕЙБОЛИСТЫ»

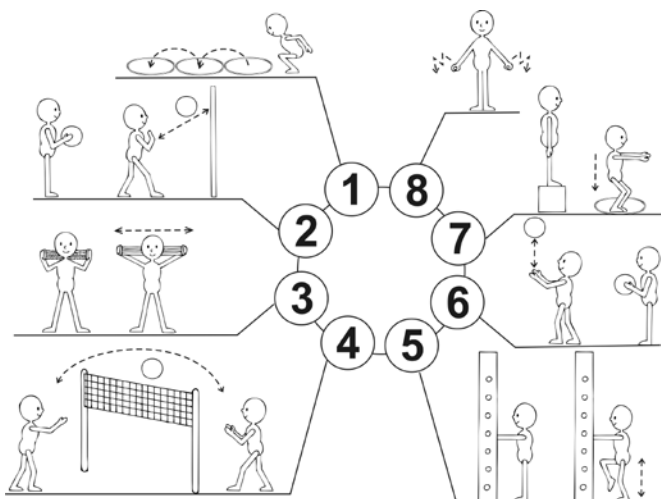


Рис. 4. «ЗАДОРНЫЕ РАКЕТКИ»

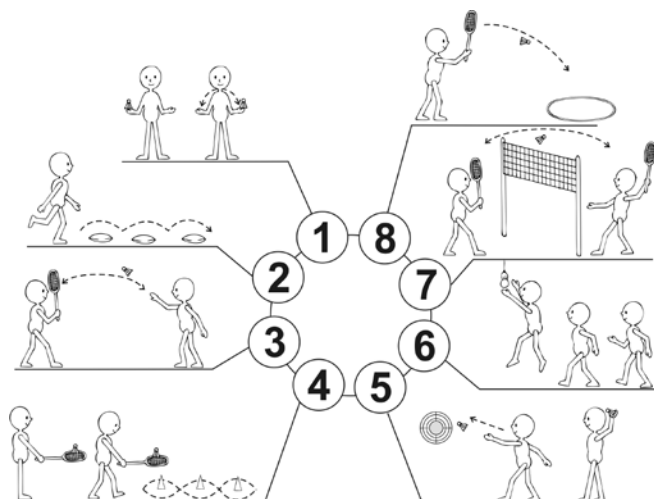


Рис. 5. «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИЯХ»

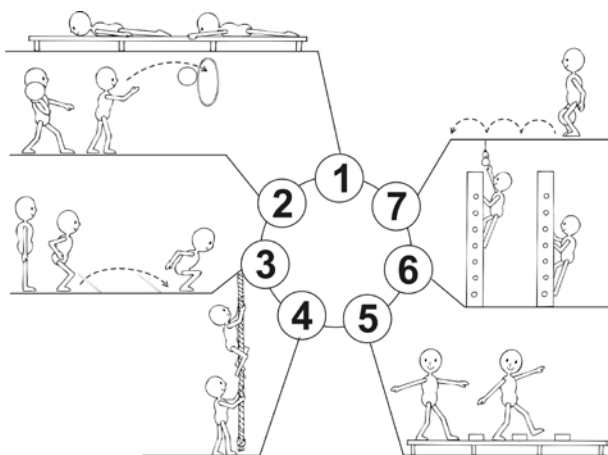


Рис. 6. «ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА»

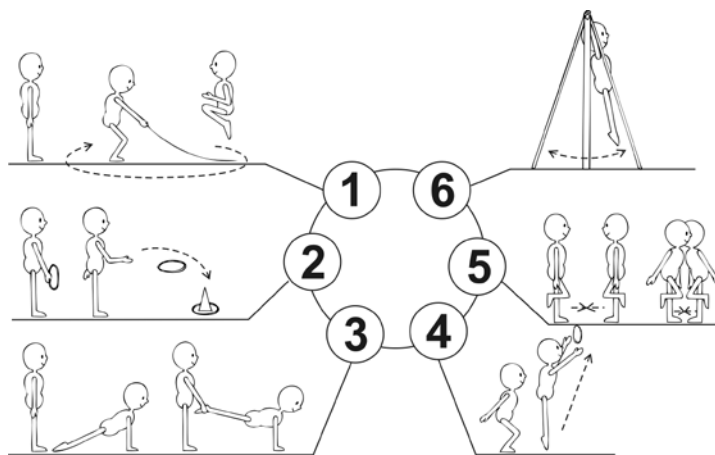
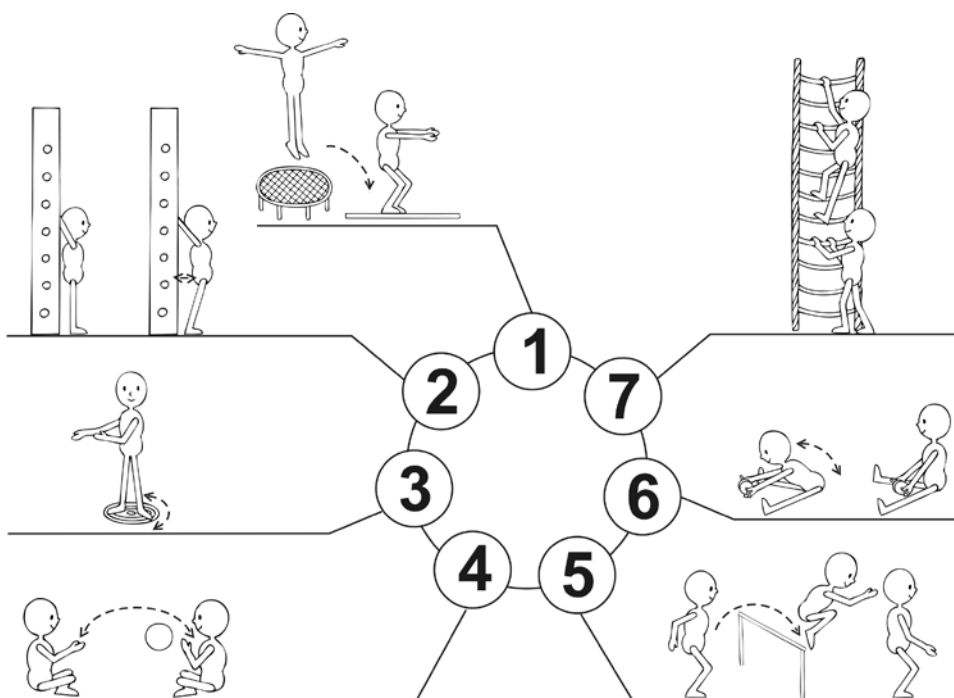


Рис. 7. «НЕПОСЕДА – ЭТО Я!»



**P.S.** Как показывает опыт, комплексы круговой тренировки целесообразно включать в содержание физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста 2—4 раза в месяц. Разработка практического материала с применением методики круговой тренировки и его реализация будут успешными тогда, когда руководитель физического воспитания учитывает «меру доступного», ориентируясь на уже приобретённые воспитанниками двигательные умения и навыки. Одна из важных задач педагога должна заключаться, с одной стороны, в моделировании разнообразных комплексов и создании комфортных условий для их выполнения, а с другой — в умении организовать самостоятельную деятельность дошкольников и управлять ею на физкультурных занятиях.