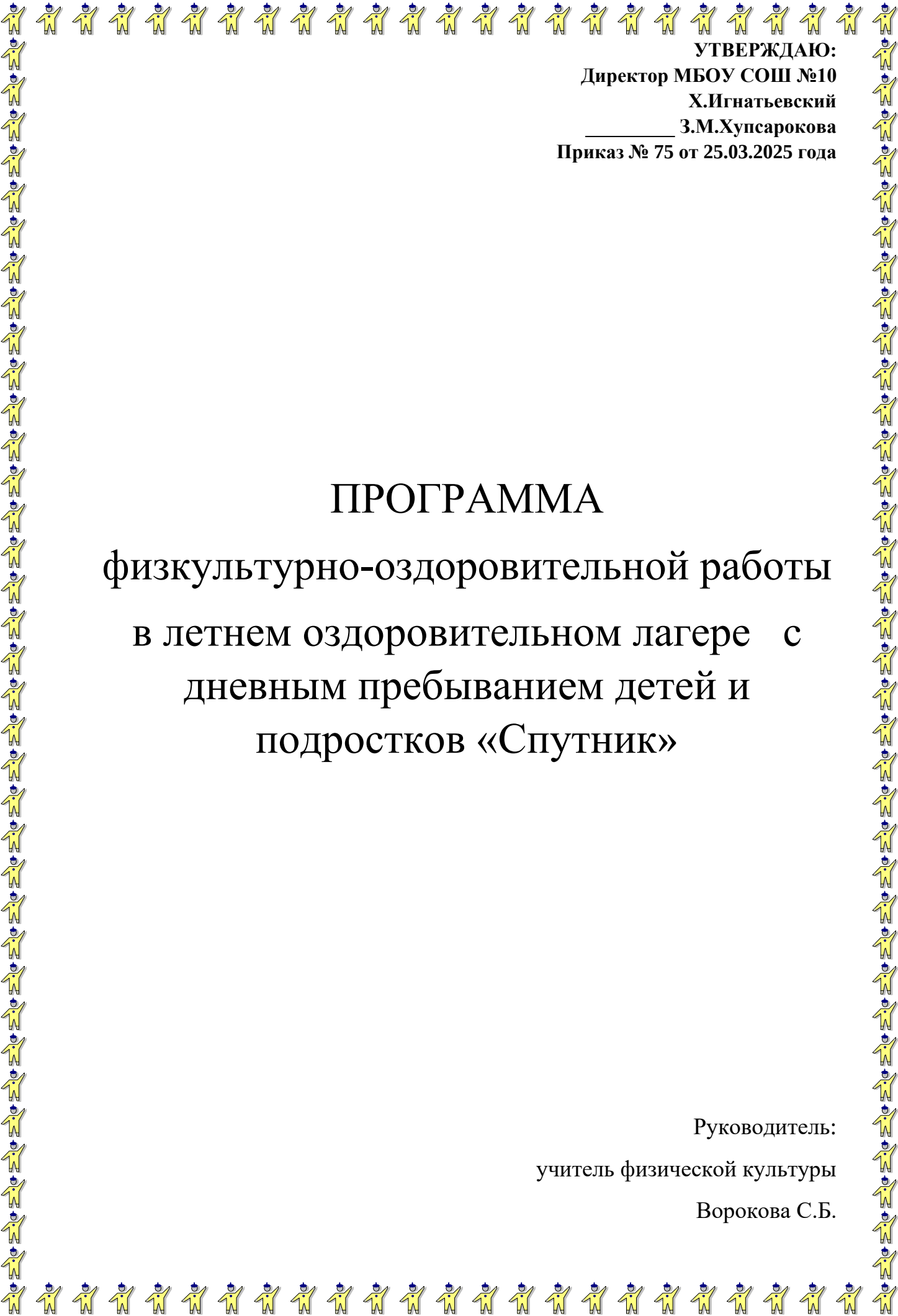




УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №10
Х.Игнатьевский

З.М.Хупсарокова
Приказ № 75 от 25.03.2025 года

ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной работы
в летнем оздоровительном лагере с
дневным пребыванием детей и
подростков «Спутник»

Руководитель:
учитель физической культуры
Ворокова С.Б.

Пояснительная записка.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к.

она является неотъемлемой частью общей культуры. Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность была нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

Нормативно-правовая база программы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашего летнего оздоровительного лагеря «Спутник» одно из направлений: спортивное –оздоровительное. Считаем, что в основе игротеки летнего

оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

Цель:

создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время летних каникул, укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ☐ Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической культуры и спорта.
- ☐ Совершенствовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах.
- ☐ Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные формы организации досуга,
- ☐ Формировать у воспитанников интерес к двигательной активности и потребность в физическом совершенствовании.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- ☐ Безусловная безопасность всех мероприятий.
- ☐ Учет особенностей каждой личности.
- ☐ Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря.
- ☐ Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- ☐ Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
- ☐ Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- ☐ Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Формы организации деятельности по реализации программы:

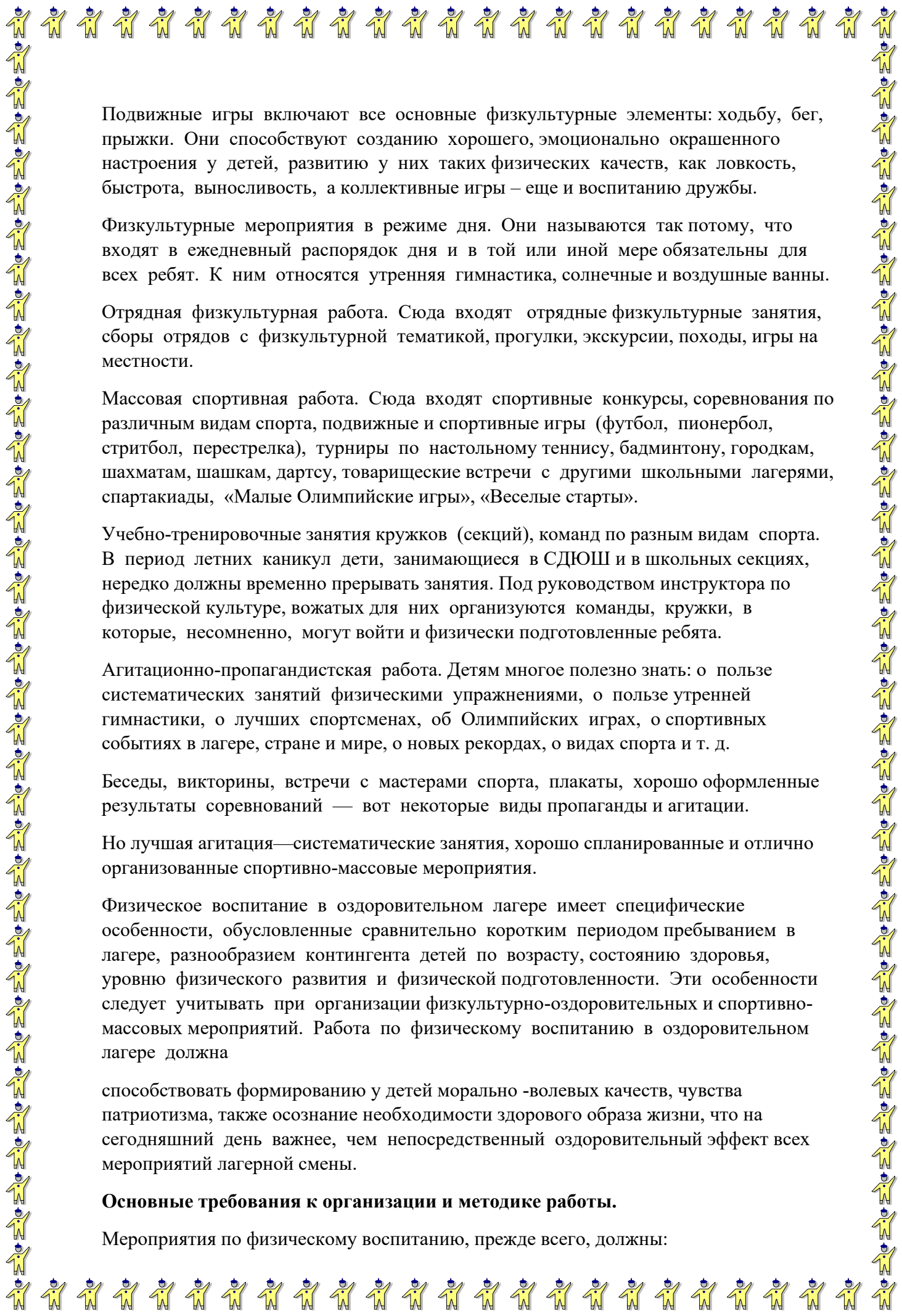
Формы организации деятельности		
Массовые	Групповые	Индивидуальные
Конкурсы. Экскурсии, походы. Спортивные соревнования.	Спортивно- оздоровительные процедуры. Работа секций.	Индивидуальные беседы

Формы физического воспитания воспитанников лагеря.

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

- ☐ Утренняя гимнастика (зарядка)
- ☐ Спортивные игры и соревнования.
- ☐ Витаминизация;
- ☐ Подвижные игры на свежем воздухе.
- ☐ Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)
- ☐ Беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.



Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны.

Отрядная физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, стритбол, перестрелка), турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, дартсу, товарищеские встречи с другими школьными лагерями, спартакиады, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты».

Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. В период летних каникул дети, занимающиеся в СДЮШ и в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.

Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д.

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации.

Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна

способствовать формированию у детей морально -волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

Основные требования к организации и методике работы.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать здоровью ребят (осн., подготовит., спец.мед.группа) их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, знакомство с играми разных народов.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

УГГ закаливание (воздушные и солнечные ванны, купание в бассейне);

занятия в отрядах, кружках, командах, секциях.

экскурсии, походы с играми на местности;

спортивные соревнования, праздники.

Распределение на мед. группы для занятий физической культурой проводится врачом. Детям осн. мед. группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной мед. группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья.

Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристических походах.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере:

Общий план

Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий;

Положение об общелагерной спартакиаде;

Протоколы соревнований.

Основные требования к площадкам на открытом воздухе.

Спортивные площадки и стадионы на ровном месте вдали от дорог, в безветренных и непыльных местах. Территория должна систематически убираться, не должно быть камней, стекла и других предметов, которые могут послужить причиной травматизма.

УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика)

развитие физических качеств, воспитание воли и характера, что проявляется в

повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности. Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. Зарядка может быть общелагерной или отрядной.

По содержанию и по форме зарядки бывают разные.

С большим удовольствием ребята участвуют в зарядке, которая проводится в виде ритмической гимнастики, плясок. Упражнения УГГ подбираются так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Выполнять упражнения необходимо в «анатомическом порядке» сверху-вниз или снизу-вверх.

Разновидности УГГ: в парах, в кругу, в колоннах, в шеренгах, массаж, с песнями, с помощью подвижных игр.

Занятия в спортивных секциях (кружках)

Спортивные секции организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Основное содержание занятий в секциях- разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. Занятия не реже 2 р. в неделю.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования- неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

В процессе их проведения решают следующие задачи:

дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одноклассниками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность;

помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;

выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

- ☐ своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
- ☐ простота организации соревнований;
- ☐ красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- ☐ быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- ☐ обеспечение квалифицированного судейства;

Физкультурные праздники

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря).

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников;

Приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей;

награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации.

Агитационно-пропагандистская работа

Полезно проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях.

Организовать показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформить стенды, устраивать спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.

Закаливание (солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья)

Закаливание-система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как холод, тепло, солнечная радиация. В условиях оздоровительных лагерей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных сил природы. При этом, закаливание становится

эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

- ☐ постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно)
- ☐ индивидуальности (следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком)
- ☐ систематичности (тренирующий эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий)

Закаливание солнцем

Солнечные лучи - сильнодействующее средство. Под воздействием ультрафиолетовых лучей гибнут бактерии и вирусы, находящиеся на теле;

улучшается образование в организме витамина Д, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем.

Лучше закаливание солнцем начинать при t в тени не ниже 10 градусов.

Лучшее время для приема солнечных ванн с 10 до 12 ч. Лучше всего загорать в движении.

Закаливание воздухом

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подв. играми, физическим трудом и т.д.

Туризм, походы, экскурсии

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 15 детей. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

Важно!

Вожатому необходимо знать группу здоровья каждого своего воспитанника (группа здоровья указана в медицинской карте ребенка), чтобы правильно организовать жизнедеятельность ребят в летнем оздоровительном лагере:

- ☐ основная медицинская группа (дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, им разрешены все формы занятий физкультурой)
- ☐ подготовительная медицинская группа (дети, у которых есть незначительные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физкультурой при условии постепенного освоения комплекса физических упражнений)
- ☐ специальная медицинская группа (дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физической культурой с ограничением двигательной активности)

Пропаганда физической культуры и спорта.

Сотрудничество со средствами массовой информации, выпуск стенгазет, наличие собственных печатных изданий.

культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья учащихся, обеспечивают на этой основе разносторонности физического развития каждого воспитанника.

Оформлены новые стенды «Быстрее! Выше! Сильнее!», выпускаются стенгазеты.

На линейке награждаются дипломами ребята, достигшие высоких результатов в районных смотрах и соревнованиях.

Ресурсы программы:

Ресурсы материальные, финансовые, кадровые:

Материально-техническая база школы, учреждений спорта и профилактики

Воспитанники лагеря, воспитатели, медсестра школы, специалисты спорта и профилактики

Физкультурно-оздоровительное направление предусматривает:

- ☐ спортивные часы;
- ☐ соревнования по футболу, шашкам, перестрелке, футболу, дартсу, прыжки через скакалку, соревнования «Самый ловкий», «Попади в кольцо!»;
- ☐ спортивный праздник;
- ☐ участие в районном спортивном празднике;
- ☐ спортивные соревнования «Веселые старты», «Спортивный марафон», эстафета «Быстрее, выше, сильнее!», «Зарничка»;
- ☐ составление антропологических карт каждого воспитанника (рост, вес);
- ☐ оздоровительные игры в игровых комнатах, спортзале и на улице;
- ☐ уроки здоровья «Волшебные витамины», «Осторожно, клещи!», «Опасные растения»;
- ☐ праздники «Волшебное колесо», игра «Вместе дружная семья»;
- ☐ линейка «23 июня – Международный олимпийский день»;
- ☐ телепередача «Вредные привычки – скверные привычки»;
- ☐ Игра «Олимпийские резервы»
- ☐ факультативное занятие «Гигиена тела»;
- ☐ видеоклип «Здравствуй, утро!»;
- ☐ инструктажи по технике безопасности;
- ☐ встреча с инспектором по БДД ГИБДД Кошехабльского района;

- Игра «Великолепная семерка» (Правила пожарной безопасности)

Календарно - тематическое планирование спортивных мероприятий лагеря

Дата	Мероприятия	Ответственные
	Инструктажи по технике безопасности	Воспитатели
	Соревнования по шашкам	Физрук
	Соревнования по дартсу	Физрук
	Урок здоровья «Осторожно, клещи»	Медсестра
	Весёлые старты	Физрук, воспитатели
	Встреча с инспектором ГИБДД по профилактике ДДТТ	Вожатый
	Инструктаж по технике безопасности во время поездки	Воспитатели
	Спортивный марафон	Физрук, вожатый, воспитатели
	Соревнование «Попади в кольцо»	Физрук, вожатый, воспитатели
	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	Физрук
	Игра «Великолепная семерка»	Воспитатели
	Урок здоровья «Опасные растения»	Вожатый
	Видеоклип «Здравствуй, утро»	Физрук
	Телепередача «Вредные привычки – скверные привычки»	Воспитатели
	Урок здоровья «Волшебные витамины»	Медсестра
	Игра «Зарничка»	Физрук, вожатый, воспитатели
	Соревнование «Самый ловкий»	Физрук, воспитатели
	Праздник «Волшебное колесо»	Физрук
	Олимпийские игры «Олимпийские резервы»	Физрук, вожатый, воспитатели
	Линейка «23 июня- Международный олимпийский день».	Вожатый
	Спортивная игра «Вместе дружная семья»	Физрук
	Соревнование Прыжки через скакалку	Воспитатели

Режим работы отрядов (вторник, среда)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Игры, игровые упражнения с прыжками	1
2	Игры, игровые упражнения на построение малой подвижности.	1
3	Игры, игровые упражнения с мячом	1
4	Эстафета с метанием.	1
5	Эстафета с бегом.	1

6	Эстафета с прыжками	1
8	Эстафета с согласованными действиями	1
	Итого:	8

Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья детей через:

- ☐ Ежедневное выполнение 100% воспитанниками утренней зарядки.
- ☐ Витаминизацию и полноценное питание всех отдыхающих, обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе.
- ☐ Общее оздоровление отдыхающих воспитанников лагеря, укрепление их здоровья.

Материально-технические условия:

Кабинеты	Занятия	Ответственные
Комната отдыха, игровые комнаты	Занятия по плану отряда	Воспитатели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Физкультурный руководитель
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Физкультурный руководитель
Школьный двор	Отрядные дела, игры-путешествия	Воспитатели, вожатый
Актальный зал	Праздничные мероприятия	Воспитатели, вожатый
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены	Медицинский работник
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Библиотекарь
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Заведующая производством
Туалеты, раздевалки		Воспитатели, технический персонал

Наличие необходимого спортивного инвентаря

Стол теннисный – 1 шт.

Мячи баскетбольные – 2 шт.

Мячи волейбольные – 1 шт.

Мячи футбольные – 3 шт.

Стенки гимнастические – 2 шт.

Маты борцовские – 5 шт.

Канат для лазанья – 1 шт.

Перекладина – 1 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Скакалки – 10 шт.

Обручи – 3 шт.

Кегли – 15 шт.

Дартс – 1 шт.

Приложение:

I. Физкультурные мероприятия в режиме дня.

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей 7-9 лет

Комплекс 1.

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. И. п. – стойка боксера (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1-4 – попеременное сгибание и разгибание рук.
3. И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
4. И. п. – руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед прогнувшись; 2- и. п.; 3 – наклон туловища назад, руки в стороны; 4 – и. п.
5. И. п. – о.с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же, что 1-2.
6. И. п. – руки в стороны, 1 – прыжок ноги врозь, руки вниз; 2- и. п.; 3-4 – то же, что 1-2.

Комплекс 2.

1. «Цветок распускается». И. п. – руки за голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1-2 – медленно поднимаясь на носки, руки вверх – наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок» - вдох. 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

Повторить 6-8 раз.

3. «Лес шумит». И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон влево. 3-4 – то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

4. «Силачи». И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы. 3-4 – вернуться в и. п.. Повторить 6-8 раз, постепенно ускоряя темп.

5. «Футболисты». И. п. – правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1-2 – «ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3-5 раз каждой ногой.

6. «Попрыгунчики». И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20-30 с. Закончить медленной ходьбой.

7. «Травушка колыхнется». И.п. – о. с. 1-2-3 – поднять руки вверх, помахиивание кистями – вдох. 4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-5 раз.

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей 10 - 12 лет

Комплекс 1.

1. И. п. – основная стойка (о. с.). 1-2 – подняться на носки, руки через стороны – вверх, потянуться – вдох. 3-4 – вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-5 раз.

2. И. п. – о. с. 1-2 – медленно присесть, руки вперед – вдох, 3-4 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1- наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!) – выдох, 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

4. И. п. – о. с. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2-3 – два пружинящих наклона вправо – вдох. 4 – вернуться в и. п. – вдох. То же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

5. И. п. – о. с., руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!) – выдох. 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же с другой ноги. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

6. И.п. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1 – быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед – выдох. 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же влево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. И.п. – руки на пояс. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе (30-40 с.).

Ходьба на месте.

Комплекс 2.

1. И. п. – основная стойка (о. с.). 1-2 – подняться на носки, руки дугами вперед – вверх, потянуться – вдох. 3-4 – руки дугами наружу вниз – выдох. Повторить 4-5 раз.
2. И. п. – руки перед грудью. 1- поворот влево, руки в стороны ладонями вверх – вдох. 2 – и. п. 3-4 то же вправо. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – пружинистые наклоны влево. 4 – и. п. 5-8 – то же вправо. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
4. И. п. – упор, сидя, сзади. 1- руки вверх. 2 – наклон к ногам. 3-выпрямиться. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз .
5. И. п. – то же. 1-4 – поочередно сгибая – выпрямляя ноги. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – о. с. 1- упор присев. 2 – толчком ног упор лежа. 3- толчком ног упор присев. 4 – встать – и.п..
7. И.п. – руки на пояс. 1-мах левой ногой. 2- выпад левой ногой. 3-4 –толчком левой ногой и.п.
8. И. п. – то же. 1- прыжок ноги врозь. 2 – прыжок – ноги вместе. (30-40 прыжков)