

Минифутбол (учебные места № 1 и № 2).

- Используется половина футбольного поля.
- Играют две команды по 4 человека, вратарь один.
- Игра проходит до 2-х забитых голов.
- Регламент игры определяется руководителем в зависимости от количества детей (игра на выбывание, полуфинал, финал и т.д.)



Баскетбол

(учебное место № 3).

- Игра в баскетбол – на площадке играют 2 команды по 5 человек (продолжительность игры определяется руководителем в зависимости от физической готовности детей).
- На первоначальном этапе допускаются незначительные нарушения правил игры в баскетбол (двойное ведение, прыжок с мячом и др.).



Пионербол, волейбол (учебное место № 4)

- Играют 2 команды по 6 человек, продолжительность игры по усмотрению руководителя, по правилам пионербола.
- В зависимости от физической подготовки детей возможна игра в кругу лёгким мячом по правилам волейбола.



Гимнастический городок (учебное место № 5)

Перекладина, брусья:

- Гимнастические упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (подтягивание коленей к груди из положения виса на количество раз).
- Подтягивание на перекладине и брусьях на количество раз (подбородок выше перекладины, первичный хват перекладины снизу).

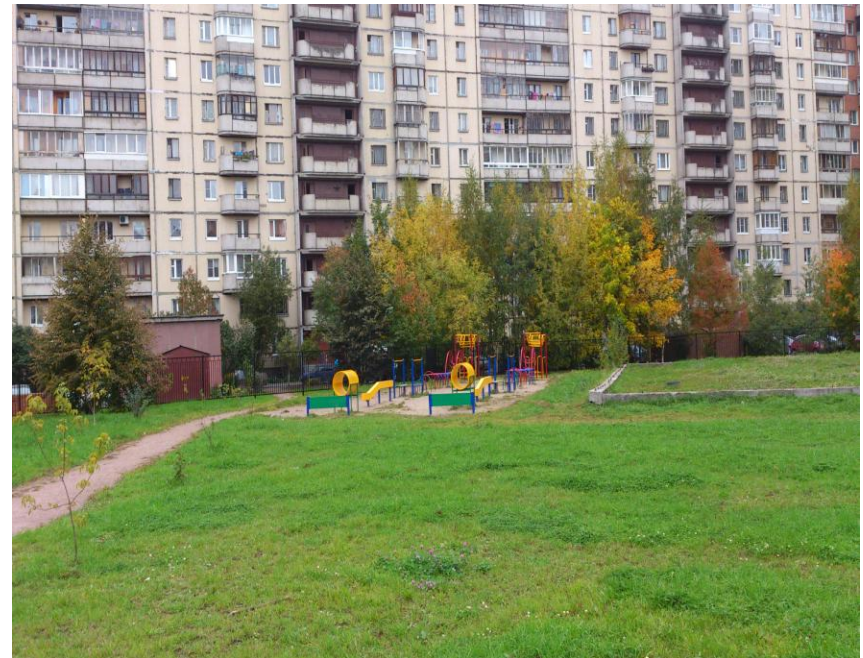
Гимнастическая скамейка:

- Укрепление мышц брюшного пресса.
- Отжимания в упоре (в зависимости от физической подготовленности, либо от скамейки, либо от земли).



Полоса препятствий (учебное место № 6)

- Прохождение полосы препятствий в медленном темпе с соблюдением правил техники безопасности и в правильном прохождении препятствий.
- Прохождение полосы препятствий на скорость.
- Прохождение полосы препятствий командами на скорость в виде эстафеты.



Челночный бег

(учебные места № 7, 8, 9, 10)

- Обучение, тренировка и дальнейшее развитие навыков в челночном беге.
- Упражнение заключается в правильном челночном преодолении 30-ти м.
(3 по 10 м.)с возможным дальнейшим увеличением дистанции до 5-ти по 10 м.
- Эстафеты в преодолении дистанции с передачей эстафетной палочки.

