**Фізична культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-А | **Дата:** 13.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:**20.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |
| **Дата**: 31.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата**: 03.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 5-А | **Дата:** 12.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 13.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата: 03.04.**Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |  |  |
| 5-Б | **Дата:** 12.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 31.03.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 02.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 6-А | **Дата:** 13.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 31.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 6-Б | **Дата:** 12.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 7-А | **Дата:** 13.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 31.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 8-А | **Дата:** 13.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 9-А | **Дата:** 12.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 31.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 9-Б | **Дата:** 12.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 10-А | **Дата:** 12.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Рухливі ігри. |  |  |  |

**Фізична культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-Б | **Дата:** 13.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук відлави, присідання. Вправи на координацію. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча. Вправи для розвитку сили: піднімання тулуба в сід звихідного положення лежачи. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибки на скакалці (в русі тана місці). Вправи для розвитку гнучкості: нахили тулуба вперед з вихідного положення сидячи, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:**20.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча. Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук відлави, присідання. Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи для розвитку стрибучості (перестрибування предметів, стрибки по «купинах», стрибки в присіді). Рухливі ігри. |
| **Дата**: 31.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча. Рухливі ігри. | **Дата**: 03.04.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи (скакалка, перестрибування предметів). Вправи для розвитку гнучкості: нахили тулуба вперед звихідного положення сидячи, напівшпагат. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 2-А | **Дата:** 12.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук відлави, присідання. Вправи на координацію. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки на правій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням. Вправиз м’ячем: підкидання та ловіння м’яча, набивання м’яча однією рукою.Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень,випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки направій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням.Розвиток сили: згинання та розгинання рук від лави, піднімання тулуба всід з вихідного положення лежачи, присідання. Рух.ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки на правій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням. Вправи для розвитку гнучкості: нахили тулуба вперед з вихідного положення сидячи, напівшпагат. Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень,випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04.Комплекс ранкової гімнастики. Вправиз м’ячем: підкидання та ловіння м’яча, набивання м’яча однією рукою.Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 2-Б | **Дата:** 12.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стійка на лопатках. Вправи для розвитку сили: пересування у положенні сіду, зігнувши ноги; присідання. Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 13.03.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук відлави, присідання. Вправи на координацію. Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки направій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням. Вправиз м’ячем: підкидання та ловіння м’яча, набивання м’яча однією рукою.Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибки зі скакалкою (в русі тана місці). Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень,випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки направій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням.Розвиток сили: згинання та розгинання рук від лави, піднімання тулуба всід з вихідного положення лежачи, присідання. Рух.ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибкові вправи: стрибки на правій та лівій нозі, стрибки на двох ногах, стрибки з просуванням. Вправи для розвитку гнучкості: нахили тулуба вперед з вихідного положення сидячи, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 02.04.Комплекс ранкової гімнастики. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень,випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04.Комплекс ранкової гімнастики. Вправиз м’ячем: підкидання та ловіння м’яча, набивання м’яча однією рукою.Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. |  |  |
| 3-А | **Дата:** 12.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань. Розвиток сили: згинання та розгинання рукв упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи. | **Дата:** 17.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Вправи на координацію. Вправи на рівновагу. Рухливіігри. | **Дата:** 19.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем:підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча. Розвиток гнучкості:нахили тулуба з різних вихідних положень, випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 30.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань. Розвиток сили: згинання та розгинання рукв упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи. |
| **Дата:** 31.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча. Розвиток гнучкості:нахили тулуба з різних вихідних положень, випади, напівшпагат. | **Дата:** 02.04.Комплекс ранкової гімнастики. Рухливі ігри. Стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Вправи на координацію. Рухливіігри. |  |  |  |
| 4-А | **Дата:** 13.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань. Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 17.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток сили: згинання та розгинання рукв упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положеннялежачи, підтягування (хлопці). Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Вправи на координацію. Вправи на рівновагу. Рухливіігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча; ведення м’яча. Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень, випади,напівшпагат. | **Дата:** 31.03.Комплекс ранкової гімнастики.. Стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи, підтягування (хлопці). Рух.ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча; ведення м’яча. Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень, випади,напівшпагат. | **Дата:** 03.04.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи на рівновагу. Вправи на координацію. Рухливі ігри. |  |  |  |
| 4-Б | **Дата:** 13.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань. Вправи на рівновагу. Рухливі ігри. | **Дата:** 16.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток сили: згинання та розгинання рукв упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положеннялежачи, підтягування (хлопці). Рухливі ігри. | **Дата:** 18.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Вправи на координацію. Вправи на рівновагу. Рухливіігри. | **Дата:** 20.03.Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча; ведення м’яча. Розвиток гнучкості: нахили тулуба з різних вихідних положень, випади,напівшпагат. | **Дата:** 30.03.Комплекс ранкової гімнастики.. Стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою (в русі та на місці). Розвиток сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи, підтягування (хлопці). Рухливі ігри. |
| **Дата:** 01.04.Комплекс ранкової гімнастики. Вправи з м’ячем: підкидання та ловіння м’яча правою та лівою рукою; ловіння м’яча після поворотів, оплесків, присідань; набивання м’яча; ведення м’яча. Розвиток гнучкості: нахили тулуба , випади, напівшпагат. Рухливі ігри. | **Дата:** 03.04Комплекс ранкової гімнастики. Вправи на рівновагу. Вправи на координацію. Рухливі ігри. |  |  |  |

**Загадки про спорт для учнів 1-2 класів**

**Загадка 1**
Бокс, хокей, бобслей, футбол,
Сноуборд і волейбол…
Стадіон, басейни, корт -
Об’єднало слово…

**Загадка 2**
Дві команди, як в футболі,
Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід…

**Загадка 3**
Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногах не б’ють — це фол!
Називають гру…

**Загадка 4**
Той, хто диво-дошку має,
Із гори, мов птах злітає.
Це не гра — зимовий спорт!
Зветься вид цей…

**Загадка 5**
Сіла купа дітвори
І поїхала з гори…
Люблять їх усі малята.
Звуть візочок цей…

**Загадка 6**
З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють — іскри йдуть!
Гострі та стрімкі вони.
Мають назву…

**Загадка 7**
Покатають нас вони,
Але це не ковзани!
Білі, чорні, сині, рижі…
Дощечки ці звуться…

**Загадки про спорт для учнів 3-4 класів**

**Загадка 1**
Бокс, хокей, бобслей, футбол,
Сноуборд і волейбол…
Стадіон, басейни, корт -
Об’єднало слово…

**Загадка 2**
Дві команди, як в футболі,
Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід…

**Загадка 3**
Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногах не б’ють — це фол!
Називають гру…

**Загадка 4**
Той, хто диво-дошку має,
Із гори, мов птах злітає.
Це не гра — зимовий спорт!
Зветься вид цей…

**Загадка 5**
З гірки мчаться сани-біб,
В них сидить кілька осіб.
Швидкість там — не для дітей!
Звуть вид спорту цей…

**Загадка 6**
Ця спортивна боротьба -
Рух на лижах і стрільба…
Гонка-справжній марафон!
Цей вид спорту…

**Загадка 7**
Спуск на лижах із гори
Де проходи — прапори!
Назва схожа з нашим салом,
А вид спорту зветься …

**Загадка 8**
Сіла купа дітвори
І поїхала з гори…
Люблять їх усі малята.
Звуть візочок цей…

**Загадка 9**
З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють — іскри йдуть!
Гострі та стрімкі вони.
Мають назву…

**Загадка 10**
Покатають нас вони,
Але це не ковзани!
Білі, чорні, сині, рижі…
Дощечки ці звуться…

**Комплекс загальнорозвиваючих вправ для учнів 3-4 класів**

**1.**      В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, ру­ки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

**2.**      В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнути­ся підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

**3.**      В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме ін­шою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

**4.**      В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити4-6 разів.

**5.**      В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).
1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.
Повторити 3-5 разів кожною ногою.

**6.** В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3- зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

**7.**     В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 -зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

**8.**     В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, під­тягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. .Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

**9.**В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

**10.** В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**11.** В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

****

# комплекси загальнорозвиваЮЧИХ вправ для учнів

# 1–4 класіВ

**Комплекс загальнорозвивальних вправ під римовані строчки**

1. Ловіння комара» В. п. – о. с. Повороти тулуба вправо-вліво, руки вгору, плескання в долоні. Повернутися в вихідне положення.

Текст: «Руки вгору підняти пора, щоб зловити нам комара, а потім їх дружно вниз – в стійку колишню повернися!»

2. «Літак» В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони, нахили тулуба управо і вліво.

Текст: «Руки ставимо ось так, з’являється літак. Мах крилом туди-сюди. Роби – раз, і два, і три!»

3. «Флюгер» В. п. – ноги нарізно, руки за голову. Повороти тулуба управо і вліво.

Текст: «Флюгер будується у нас, пообертаємося зараз. Вітер – справа, вітер – зліва, флюгер крутиться уміло».

4. «Дроворуб» В. п. – ноги нарізно, руки вгору, пальці в замок». Нахили вперед з глибоким видихом (усі хором вимовляють «Бах»).

Текст: «Дроворубами ми стали, сокири дружно підняли і, руками зробивши помах, по поліну сильно «Бах!»

5. «Карлики і велетні» В. п. – сісти, руки покласти на коліна, голову опустити. Піднятися на носки, руки вгору, прогнутися.

Текст: «Чудеса у нас на світі: стали «карликами» діти, а потім всі відразу встали – «велетнями» ми стали».

6. «М’яч» В. п. – м’яч затиснути між ногами, руки на пояс.

Текст: «Скаче, скаче, скаче м’яч, припускав жваво ускач. Скок, скок, скок – приземлився на носок».

7. «На парад» В. п. – ходьба на місці з високим підняттям колін.

Текст: Сильні, сміливі дружно вийшли на парад. Вище ногу, твердіше погляд, як в строю йде солдат!»

**Комплекс загально розвиваючих вправ з гімнастичною палицею**

**1.**   В. п.- основна стійка, палиця внизу. 1 - піднятися на носки, пали­цю вгору (вдих); 2 - опускаючись на всю ступню, палицю на лопат­ки (видих); 3 - піднятися на носки, палицю вгору (вдих); 4 - в. п. (видих). Повторити 3-5 разів.

**2.**В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів. 1 - поворот тулуба ліворуч; 2 - нахил уперед; 3 - випростатись; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

**3.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суг­лобів. 1-3 - нахил назад (вдих); 4 - в. п. (видих). Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

**4.**  В. п.- основна стійка, палиця вгору. 1-3 - нахил ліворуч, відпус­каючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва; 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

**5.**  В. п.- лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою). 1 - перехопити лівою рукою над правою, прогнутись; 2 - пере­хопити правою рукою над лівою; 3-4 - те саме, що й на рахунок 1-2; 5-8 - перехоплюючи руками почергово в зворотному напря­мі, - в. п. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

**6.**  В. п.- лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2 - піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих); 3-4 - в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

**7.**  В. п.- основна стійка, палиця вниз позаду. 1 - присід на носках, за­тиснути палицю під колінами; 2 - руки вперед долонями всередину; 3 - захопити палицю позаду; 4 - в. п. Тулуб уперед, не нахиляю­чись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

**8.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця внизу. 1 - переступити вперед лівою ногою; 2 - те саме правою ногою; 3 -переступити назад лі­вою ногою; 4 - те саме правою ногою - в. п. Тулуб уперед не на­хиляти, руки не відпускати. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**9.**   В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину. 1 - відпустити палицю; 2 - спіймати її на льоту. Те саме іншою ру­кою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

**10.** В. п.- основна стійка, палиця вниз. 1 - стрибок, зігнувши ноги, че­рез палицю; 2 - відпускаючи ліву ногу,-  в. п. Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.

**11.**В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу. 1 - під­кинути палицю вгору; 2 - спіймати її хватом зверху; 3 - підкину­ти палицю вгору (невисоко); 4 - спіймати її хватом знизу. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.

****

**КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З НАБИВНИМ М`ЯЧЕМ**

<https://www.youtube.com/watch?v=f8MtcPgoJmA>

**1.**     В. п.- основна стійка, м'яч униз. 1-2 - піднімаючись на носки, під­няти м'яч угору, прогнутись (вдих); 3-4 - в. п. (видих). Повторити 4-6 разів.

**2.**     В. п.- стійка на колінах, м'яч (позаду внизу). 1-3 - пружинисті відведення м'яча назад;
4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-7 разів.

**3.**     В. п.- сід на підлозі, м'яч біля грудей. 1 - м'яч угору; 2 - в. п.; 3 - м'яч уперед; 4 - в. п.
Дихати довільно. Повторити 6-8 разів.

**4.**  В. п.- лежачи на спині, ноги нарізно, упор потилицею в м'яч, руки в сторони.
1-2 –прогнутися, підняти таз угору, торкнутися ступня­ми випростаних ніг підлоги (видих);
3-4 - в. п/ (вдих). Повторити 4-6 разів.

**5.**  В. п.- лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені на ширину плечей, м'яч угору (на підлозі). 1-2 - випростовуючи ноги і спираючись ру­ками на м'яч,- «міст»; 3-4 - в. п.
Дихати довільно. Повторити 2- З рази.

**6.**   В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-4 - колові обертання тулу­ба ліворуч - назад -  праворуч - вперед. Дивитися на м'яч. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів у кожний, бік.

**7.**  В. п.- основна стійка, м'яч біля грудей. 1 - штовхнути м'яч угору, згинаючи вперед ліву ногу; 2 - спіймати м'яч прямими руками над головою; 3 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-6 разів кожною ногою.

**8.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-3 - зігнути праву ногу вперед, пронести праву руку з м’ячем під ногою, підкинути його вгору і спіймати; 4 - в. п. Те саме іншою  ногою. Дихати повільно. Повто­рити 4-6 разів кожною ногою.

**9.**   В. п.- основна стійка, руки на пояс. м'яч спереду біля ступнів. 1 - стрибок через м'яч уперед; 2 - поворот кругом;3 - стрибок через м'яч уперед, руки за голову; 4 - поворот кругом; 5 - в. п. Повтори­ти 6-8 разів.

**10.** В. п.- нахил уперед, м'яч уперед. 1 - розгинаючись, підкинути м'яч угору; 2 - спіймати і  повернутися у в. п. Дихати довільно. Повто­рити 5-7 разів.

**11.** Повільна ходьба, підкидаючи обома руками м'яч, перед собою (не випускаючи його) 20-30 с. Дихати довільно.



**Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею**

**1.**   В. п.- основна стійка, палиця внизу. 1 - піднятися на носки, пали­цю вгору (вдих); 2 - опускаючись на всю ступню, палицю на лопат­ки (видих); 3 - піднятися на носки, палицю вгору (вдих); 4 - в. п. (видих). Повторити 3-5 разів.

**2.**В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів. 1 - поворот тулуба ліворуч; 2 - нахил уперед; 3 - випростатись; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

**3.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суг­лобів. 1-3 - нахил назад (вдих); 4 - в. п. (видих). Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

**4.**  В. п.- основна стійка, палиця вгору. 1-3 - нахил ліворуч, відпус­каючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва; 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

**5.**  В. п.- лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою). 1 - перехопити лівою рукою над правою, прогнутись; 2 - пере­хопити правою рукою над лівою; 3-4 - те саме, що й на рахунок 1-2; 5-8 - перехоплюючи руками почергово в зворотному напря­мі, - в. п. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

**6.**  В. п.- лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2 - піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих); 3-4 - в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

**7.**  В. п.- основна стійка, палиця вниз позаду. 1 - присід на носках, за­тиснути палицю під колінами; 2 - руки вперед долонями всередину; 3 - захопити палицю позаду; 4 - в. п. Тулуб уперед, не нахиляю­чись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

**8.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця внизу. 1 - переступити вперед лівою ногою; 2 - те саме правою ногою; 3 -переступити назад лі­вою ногою; 4 - те саме правою ногою - в. п. Тулуб уперед не на­хиляти, руки не відпускати. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**9.**   В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину. 1 - відпустити палицю; 2 - спіймати її на льоту. Те саме іншою ру­кою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

**10.** В. п.- основна стійка, палиця вниз. 1 - стрибок, зігнувши ноги, че­рез палицю; 2 - відпускаючи ліву ногу,-  в. п. Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.

**11.**В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу. 1 - під­кинути палицю вгору; 2 - спіймати її хватом зверху; 3 - підкину­ти палицю вгору (невисоко); 4 - спіймати її хватом знизу. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.

****

**Вправи для формування та корекції постави**

Постава - це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави.

**1.** Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. - основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведена. Правильність постави контролюється самою дитиною у дзеркалі, інструктором ЛФК, одним з дітей по вказівці інструктора.

**2.** Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, Знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі - перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

**3.**Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.

**4.** Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

**5.** Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.

**6.** Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.

**7.** Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

**8.** Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.

**9.** Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

**Комплекс загальнорозвивальних вправ в русі**

1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного поло­ження в інше: — зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т.д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.

2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону;  одна вперед,  друга вниз і т.п.

3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних **положень (руки** до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т.п.)і поверненням у вихідне положення. Те саме з асимет­ричними рухами рук.

4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.

5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почергої підніманням рук і поверненням у вихідне положення.

6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.

7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.

8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над  головою.

9. Ходьба з махом прямої ноги вперед, торкнутися долонями;носка.  Руки в різних вихідних положеннях.

10. Ходьба широкими кроком з поворотом тулуба і великою амплітудою рухів руками.

11. Ходьба з поворотом тулуба   (кисті зчеплені у "замок").

**Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою**

**1**. В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 1).** 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – в.п. – Видих. При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.

**2**. В.П : ноги на ширині  плечей, скакалка внизу, складена вдвічі **(Мал. 2).** 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П.  Під час повороту плечі не опускати, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримки.

**3**. В.П ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці **(Мал.3).** 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік. При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.

.  В.П.: ноги разом; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей **(Мал. 4).** 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. В.П. При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.

**5**.  В.П.; скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 5).** 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 В.П. Під час   виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилятися.

**6.**  В.П.: сидячи, із зігнутими ногами; скакалка на підлозі збоку **(Мал.6).** 1-2 – поворот кругом обличчям до скакалки, в упор стоячи на колінах; 3-4 – тим же способом повернутися у В.П. При повороті спиратися на прямі руки.

**7.**  В.П.: ноги разом; скакалка за спиною. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед **(Мал.7).** Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.

**

# комплекси порядкових вправ для учнів 1–4 класів

***Шикування в колону поодинці.***

Колона – це стрій, в якому учні стоять один за іншим у потилицю. Той, що стоїть попереду називається тим, що направляє, а останній у колоні – що замикає. Відстань між тими, що стоять у колоні (у глибину) називається дистанцією. Зазвичай вона дорівнює одному кроку або витягнутій вперед руці.

При пересуваннях той, що направляє, рухається по заданому напряму, і решта учнів йде слід за ним.

На перших уроках, щоб побудувати дітей у колону, вчитель ставить найвищого учня правим боком до довгої стіни залу і подає розпорядження: «Встати в потилицю один за одним, покласти праву руку на плече попередньому учневі». Після цього решта учнів стає по зросту в потилицю першому, дотримуючи дистанцію в один крок. Для перевірки дистанції потрібно покласти праву руку на плече попередньому учню.

Пізніше шикування виконується по команді: «Клас, у колону поодинці – ставай!» Подавши команду, вчитель стає в положення «струнко» обличчям у бік руху, а учні шикуються в потилицю вчителеві.

***Шикування в одну шеренгу.***

Шеренга – це стрій, в якому учні стоять уздовж однієї лінії, один біля одного, і обернені обличчям в один бік. Сторона строю, в яку учні обернені обличчям, називається фронтом, а протилежна сторона – тилом. Бічні краї строю називаються флангами (справа – правий, зліва – лівий фланг). Учнів, що стоять на флангах, називають правофланговим і лівофланговим. При поворотах шеренги назви флангів не міняються. Відстань між учнями в шерензі називається інтервалом. Зазвичай він дорівнює ширині долоні між ліктями тих, що стоять поряд. Такий стрій називається зімкнутим. У розімкненому строю учні розташовуються один від одного на один крок або на більший інтервал, вказаний вчителем.

Спочатку доцільно навчити клас шикуванню в шеренгу, використовуючи поворот колони ліворуч або праворуч.

Бажано, щоб учні запам’ятали орієнтири, що полегшують знаходження свого місця в строю на місці постійного шикування (за напрямком дошок підлоги, ліній паркету, спеціально нанесених фарбою або крейдою ліній на підлозі).

Надалі дітей навчають швидко шикуватися по команді: «Клас, в одну шеренгу – у бік фронту шикуйся. Учні шикуються ліворуч від вчителя, дотримуючись встановлених інтервалів. Носки у всіх мають бути на одній прямій лінії. З початком шикування вчитель виходить зі строю і стежить за шикуванням класу. Далі він подає команду «Розійдись!», по якій учні розходяться по залу. На перших уроках завдання повторюється кілька разів.

На початку навчання шикування проводиться на одному і тому ж місці, потім у різних місцях залу і без допоміжних ліній і предметів і, нарешті, шикування на швидкість. На закінчення вчитель може провести гру-змагання на швидкість шикування між окремими групами учнів.

***Перешикування в коло з шеренги узявшись за руки*** проводиться по команді: «Клас, в круг, узявшись за руки, – ставай!»

Перешикування можна виконати двома способами:

а) усі учні беруться за руки, а вчитель бере за руку правофлангового або лівофлангового і рухається по колу, з’єднуючи фланги;

б) вчитель стає проти учня, який стоїть посередині шеренги, на відстань кількох кроків, а учні, які стоять на флангах, по його команді рухаються до нього, утворюючи коло.

***Розмикання на витягнуті вперед руки в колоні.***

По команді «На витягнуті руки розімкнись!» усі учні, за виключенням того, що направляє, піднімають руки вперед і відходять назад на вказану дистанцію, після чого руки опускають. Спочатку розмикання проводять у колонах по 5–6 чоловік, стежачи за тим, щоб діти не поверталися назад.

***Розмикання на витягнуті в сторони руки в шерензі*** проводиться по такій же команді. Але в цьому випадку всі учні, окрім правофлангових, починають відсовуватися вліво, поставивши руки в сторони, поки не буде досягнутий необхідний інтервал. Спочатку розмикання проводять у шеренгах по 5–7 чоловік, а потім у дві і одну шеренгу. Для повернення учнів на свої місця подається команда: «Клас, зімкнись!»

***Повороти на місці переступанням і стрибком.***

Спочатку вчитель знайомить школярів з розташуванням правої і лівої сторін, потім показує, як робити поворот переступанням. Команди такі: «Праворуч!», «Ліворуч!». Поворот переступанням виконується на два рахунки і зазвичай супроводжується підрахунком («раз–два»). Для виконання повороту стрибком подається команда: «Стрибком праворуч (ліворуч)!»

***Пересування в колоні поодинці.***

Для руху колони уздовж залу або майданчика подається команда: «Клас, ліворуч (праворуч), в обхід по залу (майданчика) кроком руш!» Вчитель стежить за тим, щоб учні дотримували дистанцію і рівняння, робили повороти на кутах залу (майданчику), не виходили з строю і не обганяли один одного.

***Перешикування в колону по три (чотири)*** з побудовою відділень на заздалегідь встановлені місця застосовується для виконання загальнорозвивальних вправ, проведення естафет і деяких ігор.

Вчитель викликає із строю трьох (чотирьох) учнів і ставить поодинці на відстані, зручній для занять. Потім викликає наступних три або чотирьох учнів, які встають в потилицю того, що направляє і т. д. Коли діти знатимуть свої місця в колоні, шикування проводиться по команді: «Клас, в колону по три (чотири) – ставай!»

# комплекси загальнорозвиваЛЬНих вправ для учнів

# 1–4 класів

**Комплекс загальнорозвивальних вправ під римовані строчки**

1. Ловіння комара» В. п. – о. с. Повороти тулуба вправо-вліво, руки вгору, плескання в долоні. Повернутися в вихідне положення.

Текст: «Руки вгору підняти пора, щоб зловити нам комара, а потім їх дружно вниз – в стійку колишню повернися!»

2. «Літак» В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони, нахили тулуба управо і вліво.

Текст: «Руки ставимо ось так, з’являється літак. Мах крилом туди-сюди. Роби – раз, і два, і три!»

3. «Флюгер» В. п. – ноги нарізно, руки за голову. Повороти тулуба управо і вліво.

Текст: «Флюгер будується у нас, пообертаємося зараз. Вітер – справа, вітер – зліва, флюгер крутиться уміло».

4. «Дроворуб» В. п. – ноги нарізно, руки вгору, пальці в замок». Нахили вперед з глибоким видихом (усі хором вимовляють «Бах»).

Текст: «Дроворубами ми стали, сокири дружно підняли і, руками зробивши помах, по поліну сильно «Бах!»

5. «Карлики і велетні» В. п. – сісти, руки покласти на коліна, голову опустити. Піднятися на носки, руки вгору, прогнутися.

Текст: «Чудеса у нас на світі: стали «карликами» діти, а потім всі відразу встали – «велетнями» ми стали».

6. «М’яч» В. п. – м’яч затиснути між ногами, руки на пояс.

Текст: «Скаче, скаче, скаче м’яч, припускав жваво ускач. Скок, скок, скок – приземлився на носок».

7. «На парад» В. п. – ходьба на місці з високим підняттям колін.

Текст: Сильні, сміливі дружно вийшли на парад. Вище ногу, твердіше погляд, як в строю йде солдат!»

**Вправи для формування правильної постави**

1. Встати спиною до стіни так, щоб її торкалися потилиця, лопатки, сідниці і п’ятки. Напругою м’язів відчути прийняте положення і запам’ятати його. Відійти від стіни і зберігати цю позу протягом 10–30 с.
2. Поставити гімнастичну палицю вертикально за спину так, щоб вона торкалася потилиці і спини (уздовж хребта). Притискуючи палицю до спини правою рукою над головою, а лівою за спиною, випрямитися і запам’ятати цю позу.
3. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, прогнути спину, не відриваючи голови і тазу від стіни, і повернутися в В. п.
4. Те ж, але сідати і вставати.
5. Те ж, але відводити, піднімати і згинати ноги, не відриваючи голови, спини і тазу від стіни.
6. Встати перед дзеркалом і прийняти правильну поставу.
7. В. п. – руки за голову (лікті відвести назад, лопатки притуляються одна до одної).
8. 1–2 – присід, п’ятки разом, носки нарізно (живіт підтягнутий, спину тримати прямо), 3–4 – встати, В. п.
9. В. п. – о. с, руки на пояс. 1 – піднятися на носки і відвести лікті назад (живіт підтягнутий), 2–3 – тримати, 4 – В. п.
10. Уявіть собі, що з середини ваших грудей тягнеться туго натягнутий трос. Він тягне вас вперед і декілька вгору, під кутом 45°. Варто тільки уявити собі це, як ваші груди розширюються, плечі розправляються, спина стає прямою. Цю вправу можна робити не тільки при ходьбі, але і стоячи, і сидячи.
11. Лягти на спину і випрямитися, рівномірно напружуючи м’язи тіла. Повернутися на бік і живіт, не змінюючи положення тіла.
12. Вис спиною до гімнастичної стінки, прогнутися випрямитися і доторкнутися стіни всіма частинами тіла.
13. Стоячи прямо, розвернути долоні опущених уздовж тіла рук назовні до межі, напружити сідничні м’язи і затриматися в цьому положенні на певний час, дихати рівномірно. Особливу увагу звертати на положення голови, оскільки опущена голова приводить до згинання спини і сутулої постави. Складніший варіант цієї вправи виконується з підняттям на носки.
14. У положенні сидячи, сидячи на п’ятах або стоячи виконати вправу «перехрещення». Для цього одну руку завести за спину і від низу до верху захопити за зігнуті пальці іншу руку, подану через плече назустріч. Узявшись пальцями, помалу стягувати руку, що подається, до появи болів у м’язах. Через кілька секунд поміняти положення рук. Повторити 2–3 рази. Дивитися прямо перед собою, дихати рівно і спокійно.
15. Вправи з утриманням вантажу на голові (вагою 150–200 г). Вантаж кладуть на голову (ближче до лоба), що дозволяє контролювати положення тіла, оскільки при щонайменшому відхиленні від правильного положення вантаж падає.
16. Утримуючи вантаж на голові, поволі сісти і встати.
17. Стоячи на одній нозі, підйом іншої ноги вперед, убік, назад.
18. Стоячи на одній нозі, іншу зігнути і підтягти до живота.
19. Повороти довкруги спочатку поволі, а потім швидко.
20. Стійка на носках, ноги на одній лінії.
21. Присідання в положенні ноги схресно.
22. Стоячи ноги схресно, права перед лівою, обернутися ліворуч довкруги до положення ліва нога перед правою; потім, повертаючись праворуч довкруги, повернутися в В. п.
23. Стоячи, ноги схресно, права нога перед лівою, сідаючи, повернутися ліворуч довкруги і сісти «по-турецьки». Встаючи, повернутися праворуч довкруги і повернутися в В. п.
24. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз.

**Вправи для м’язів стопи**

1. Ходьба на носках, високо піднімаючи коліна.
2. Ходьба на п’ятах (пальці піднімати якомога вище).
3. Ходьба на зовнішній та внутрішній сторонах стоп (пальці стискувати).
4. Із стійки ноги нарізно, стопи паралельні, руки вгору, повільне присідання на всій стопі з нахилом вперед, дугами вперед руки назад.
5. В. п. – сидячи на п’ятах з нахилом вперед, руки назад. 1–2 – встати на коліна і нахилитися назад, руки вгору-назовні, 3–4 – В. п.
6. Ходьба в полуприсиді.
7. В. п. – о. с., руки на пояс.

– встати на носки;

– опускаючись на всю ступню, стулити носки і розвести п’ятки;

– встати на носки, п’ятки нарізно;

– опускаючись на всю ступню, з’єднати п’яти, носки нарізно.

8. В. п. – руки на пояс. Ходьба на носках схресним кроком.

9. В. п. – вис стоячи пальцями на першій рейці гімнастичної стінки.

1. 1–2 – піднятися на носки вище, розводивши п’ятки нарізно; 3–4 – опустити п’ятки якнайнижче.

**Комплекс упражнений для развития равновесия**

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).

2. Во  время   ходьбы  или  бега  по сигналу  взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).

3. Пройти или пробежать между двумя начерченными  на  земле линиями,  не  наступая на  них   (расстояние между линиями 20 см).

4. Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами   (кубиками,  мячами,   шишками),  не  касаясь их руками.

5. Ходьба  по  шнуру   (длина  8—10  м),  положенному прямо, по кругу и зигзагом.

6. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

7. Ходьба,   переступая   через   палку   или   веревочку, поднятые от пола на высоту  15—20 см.

8. Встать на бревно  (скамейку), пройти по нему, переступая   через   кубик,   который   поставлен   на  середину, и сойти вниз.

9. Встать на бревно (скамейку), пройти до ее середины,   повернуться   кругом,   дойти   до   конца   и   спрыгнуть.

10. Встать  на  бревно   (скамейку),  пройти  по нему до конца   (руки   на   поясе,   в  стороны   или   вверх)   и  сойти вниз.

11. Встать  на  доску,   один  конец  которой   поднят  на высоту   30  см   (куб   или   скамейка),   пройти   по   ней   до конца,   повернуться   кругом   и  осторожно  сбежать  вниз.

12. Встать  на  бревно   (скамейку),  пройти  по нему до конца и соскочить.

Но самым лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

**Игры способствующие развитию равновесия**

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

ГУСЕНИЦА

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:**

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы влево; 2 – то же вправо; 3 – то же вперед; 4 – то же назад.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – вращение головой в левую сторону; 5-8 – то же в правую сторону.

3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, встать на носки; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – сжать пальцы в кулак; 2 – разжать; 3 - сжать пальцы в кулак; 4 – разжать.

5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение кистями вперед; 5-8 – то же назад.

6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение предплечьями вперед; 5-8 – то же назад.

7) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – вращение плечами вперед; 5-8 – то же назад.

8) И.п. – левая рука вверху, правая внизу. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

9) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – два наклона туловища влево, правая рука над головой; 3-4 – то же вправо, левая рука над головой.

10) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон туловища к левой ноге; 2 – то же в середину; 3 – то же к правой ноге; 4 – и. п.

**Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою**

**1**. В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 1).** 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – в.п. – Видих. При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.

**2**. В.П : ноги на ширині  плечей, скакалка внизу, складена вдвічі **(Мал. 2).** 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П.  Під час повороту плечі не опускати, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримки.

**3**. В.П ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці **(Мал.3).** 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік. При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.

.  В.П.: ноги разом; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей **(Мал. 4).** 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. В.П. При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.

**5**.  В.П.; скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 5).** 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 В.П. Під час   виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилятися.

**6.**  В.П.: сидячи, із зігнутими ногами; скакалка на підлозі збоку **(Мал.6).** 1-2 – поворот кругом обличчям до скакалки, в упор стоячи на колінах; 3-4 – тим же способом повернутися у В.П. При повороті спиратися на прямі руки.

**7.**  В.П.: ноги разом; скакалка за спиною. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед **(Мал.7).** Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.

**

**Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики**

**для виконання вдома**

Ходьба на місці.

1. В.п. – стоячи, руки на поясі. Нахили голови вперед-назад, вправо-вліво (4-5 р.).

2. В.п. – стоячи, руки вперед. Обертальні рухи долонями (3-4 р.).

3. В.п. – стоячи, руки в сторони. Обертальні рухи в ліктьових суглобах (3-4 р.).

4. В.п. – стоячи, руки вгору. Обертальні рухи прямими руками (3-4 р.).

5. В.п. – стоячи, права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками назад. Зміна рук кожні два рази (4-5 повторень).

6. В.п. – стоячи, руки на поясі. Нахили вперед-назад, вправо-вліво (2-3 р. в кожен бік).

7. В.п. – стоячи, ноги нарізно, руки вперед. Махи прямими ногами вперед, убік, назад (2-3 р. в кожен бік).

8. В.п. – стоячи, руки на поясі. Випади вперед-назад, убік з упором руками на коліно (1-2 р. в кожен бік).

9. В.п. – стоячи, руки на поясі. Присідання, руки вперед (5-6 р.).

10. Ходьба на місці, підскоком – 5-6 р.

11. Ходьба на місці.

Заходьте сюди: <https://www.youtube.com/watch?v=_miwQ7Qlsv4&t=46s> , <https://www.youtube.com/watch?v=WK9-6qnWZwc&t=8s> робимо зарядку разом

Комплекс вправ повторюється впродовж 2 тижнів. Потім слід перейти до інших рухів. Придумати вправи для ранкової гімнастики дуже просто самому.

**Тести з фізичної культури для учнів 1 та 2 класів**

**Тема «Фізична культура – здоров’я людини»**

1. ***Щоб бути здоровими потрібно:***

а) співати з друзями веселі пісні

б) грати з друзями в цікаві компьютерні ігри

в) грати з друзями в рухливі ігри

1. ***З чого повинен починаться день кожної людини?***

а) зі сніданку

б) з ранкової гімнастики

в) зі співу

3. ***Особиста гігієна це:***

а) прибирання кімнати

б) прибирання подвір’ я

в) догляд за зубами, нігтями, волоссям, умивання

1. ***Ранкова гімнастика починається?***

а) з нахилів

б) з стрибків

  в) з потягування

1. ***Що не можна робити під час занять фізичними вправами?***

а) без дозволу приступати до занять на спортивних снарядах

б) допомогати товаришам

в) дотримуватися правил гри

1. ***З чого починаються спортивні заняття*?**

  а) з дихальних вправ

  б) з розминки

  в) з тривалого бігу

1. ***Правильне дихання це:***

а) видих через ніс

б) видих через ріт

в) видих через ніс і ріт

1. ***Як називається початок дистанції?***

а) старт

б) фініш

  в) початок

**9. *Для чого проводять фізкультхвилинки?***

а) для розваги

б) для розвитку сили

в) для відпочинку

**10.*Для формування правильної постави необхідно:***

а) спати на м’якому ліжку

б) носити портфель в одній руці

в) виконувати фізичні вправи на формування та збереження правильної постави

**Тести з фізичної культури для учнів 3 та 4 класів**

1. ***Загартовуючі процедури слід починати з обливання ...?***

а) гарячою водою

б) теплою водою

в) водою, що має температуру тіла

г) прохолодною водою

2*.* ***Яка мета ранкової гімнастики?***

а) вчасно встигнути на перший урок в школі

б) удосконалювати силу волі

в) виступити на Олімпійських іграх

г) прискорити повне пробудження організму від сну

1. ***Скільки і які команди даються для бігу з низького старту?***

а) дві команди - «Ставай!» і «Марш!»;

б) три команди - «На старт!», «Увага!», «Марш!» .;

в) дві команди - «На старт!» і «Марш!».

г) дві команди - «Увага!», «Марш!».

1. ***Назвіть основні фізичні якості людини:***

а) швидкість, сила, сміливість, гнучкість;

б) швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість;

в) швидкість, сила, сміливість, акуратність, гнучкість;

г) швидкість, сила, спритність, гнучкість, уважність

**5.*Фізкультхвилинка це ...?***

а) спортивне свято

б) час для спілкування з однокласниками

в) можливість перервати урок

г) спосіб подолання стомлення

**6.*Метання розвиває:***

а) окомір, координацію, зміцнює м'язи рук і тулуба

б) швидкість, витривалість

в) гнучкість, спритність

г) силу ніг

7. ***Спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділений сіткою?***

а) бадмінтон

б) волейбол

в) баскетбол

8**. *Спортивна гра з ключкою , мета якої закинути шайбу у ворота?***

а) хокей

б) флорбол

в) бадмінтон

9. ***В якій грі площа поля найбільша*?**

 а) футбол

б) баскетбол

в) гандбол

г) волейбол