










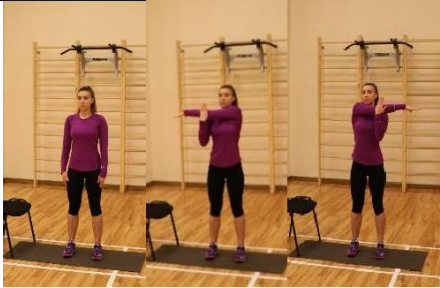








№	Содержание	Кол-во повт.	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1.	Повороты туловища. ИП - широкая стойка. 1.Повернуться в лево на 90 одновременно развести руки в стороны ладонями вверх. 2.Вернуться в И.П. 3. Повернуться в другую сторону. 4.Вернуться в исходное положение.	8-10 раз		Темп медленный. Следить за осанкой, плечи не поднимать. Упражнение общеразвивающего характера.
2.	ИП -широкая стойка, правая рука вверх. 1.Согнуть руки в локтевом суставе и взяться кистями в «замок» за спиной. 2.Поднять обе руки вверх над головой. 3.Повторить упраж. в другую сторону 4. Вернуться в И.П..	4 раза		Спину держать ровно. Упражнение стретчинговой направленности (упражнение в растягивании).
3.	Наклоны. ИП- широкая стойка, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам. 1.Выполнить наклон в левую сторону одновременно поднимая правую руку вверх. 2.Вернуться в ИП. 3.Выполнить наклон в правую сторону одновременно поднимая левую руку вверх.. 4.Вернуться в И.П.	8-10 раз		Простое по координации движения, с элементами статического напряжения мышц спины. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений

4.	<p>Скручивание. ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>1. Поднять согнутую в колене левую ногу на уровень живота, одновременно поднести локоть правой руки к колену. Левую руку максимально отвести назад. 2. Вернуться в И.П. 3. Повторить упражнение в другую сторону.</p>	5-6 раз в каждую сторону		Выполняются с широкой амплитудой движений. Следить за дыханием (подъем колена производится на выдох).
5.	<p>Наклоны</p> <p>ИП – широкая стойка.</p> <p>1. Выполнить наклон с одновременным подниманием рук вперед. 2. Вернуться в исходное положение.</p>	8-10 раз		Ноги в коленях не сгибать.
6.	<p>Выпады. ИП – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам.</p> <p>1. Выполнить выпад вперед левой ногой. 2. Вернуться в И.П. 3. Повторить с другой ноги.</p>	6-8 раз на каждую ногу		Спину держать ровно, подбородок не опускать. Выпад осуществляется на выдох.
7.	<p>ИП – взявшись рукой за предмет перенести вес тела на опорную ногу.</p> <p>1. Выполнить широкий мах ногой в сторону. 2. Вернуться в И.П. 3. Повторить упражнение другой ногой.</p>	10-12 раз		Темп высокий с широкой амплитудой движений. Спина прямая, смотреть прямо перед собой.



8.	ИП – сесть на край стула. Ноги чуть развести и вытянуть вперед, руки положить на пояс. 1.Выполнить наклон вперед до касания руками пола или носков ног. Задержаться на 1-2 секунды. 2.Вернуться в И.П.	6-8 раз		Ноги в коленном суставе не сгибать. Дыхание не задерживать.
9.	Поднимание ног из положения сидя ИП – сесть на край стула. 1.Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленном суставе до уровня груди с задержкой на 1 сек. 2.Вернуться в И.П.	5-6 раз		Дыхание равномерное. Спину держать ровно, подбородок не опускать
10.	ИП – ноги на ширине плеч, руки расслаблены, согнуты в локтях, кисти подняты к плечам. 1.На вдохе поднять руки над головой отведя левую ногу назад в сторону. 2.Вернуться в исходное положение. 3.На вдохе поднять руки над головой отведя правую ногу назад в сторону. 4.Вернуться в исходное положение.	6-8 раз		Темп медленный, дыхание глубокое.
Физкультурная пауза				
1.	ИП –стойка ноги врозь. 1.Медленно наклонить голову к левому плечу. 2.Вернуться в ИП. 3.Повторить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в	5-6 раз		Темп медленный. Плечи не поднимать.




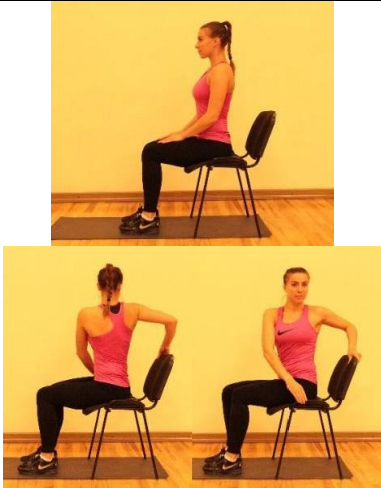

	ИП.			
2.	И.П -основная стойка. 1.Поднять правую руку перед собой на уровень плеча и отвести влево. 2.Выполнить упругие движения правой рукой влево. 3. То же другой рукой.	3-4 раза		Темп медленный. Упражнение позволяет растягивать мышцы плеча.
3.	И.П - широкая стойка руки на поясе. 1.Поднять правую руку вверх над головой, выполнитьнаклон в левую сторону. 2.Вернуться в ИП. 3.Повторить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в ИП.	5-6 раз		Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.
4.	И.П - ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу в замок. 1. Не разжимая рук выполнить круговые движения в правую сторону, затем вверх. Опустить вниз через левую сторону. 2.Повторить упражнение в другую сторону.	4-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Голову не поворачивать, смотреть перед собой.
5.	И.П - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1. Выполнить шаг в сторону левой ногой. Сделать 2-3 движения. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение в другую сторону.	6-8 повтор е ний		Темп медленный. Спину держать ровно, голову не опускать, смотреть прямо перед собой.
6.	И.П - упор лежа или на устойчивый предмет. 1. Согнуть руки в локтевом суставе до угла 90°. 2.Вернуться в исходное положение.	8-10 раз		Темп средний. Спину держать ровно. Активный выдох на разгибании. Упражнение позволяет укреплять большую грудную мышцу.

7.	И.П - упор лежа (опора на стул). 1.Поднять левую ногу до уровня груди. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Поднять правую ногу до уровня груди. 4.Вернуться в исходное положение.	10-12 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Выполнять без задержки. Спину держать ровно.
8.	Равновесие. И.П - основная стойка. 1.Наклониться вперед. Одновременно с разведением рук в стороны перенести вес тела на левую ногу. Правую ногу отвести максимально назад (5-7 сек). 2.Вернуться в И.П.	3-4 раза		Сложное по координации движение. Темп медленный. Опорную ногу не сгибать. Голову не опускать, смотреть прямо перед собой.

Физкультурная минутка

Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз

1.	Повороты туловища. И.П – широкая стойка. 1.Выполнить поворот в левую сторону с одновременным отведением левой руки назад. 2.Вернуться в И.П. 3.Выполнить в другую сторону.	5-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
2.	И.П – широкая стойка, руки в стороны. 1.Выполнить наклон туловища влево. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение в другую сторону.	3-4 раза		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

3.	И.П. -основная стойка. 1. Наклон вперёд, правую ногу вытянуть вперёд и поставить на пятку. 2.Вернуться в исходное положение. 3. То же с другой.	4-6 раз		Наклон на выдохе.
4.	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки опущены вдоль тела. 1. Выполнить полуприсед. 2. Разогнуть левую ногу, одновременно правую руку отвести в сторону, согнутую в локте. 3.Выполнить в другую сторону.	8-10 раз		Темп средний, умеренно быстрый, амплитуду увеличивать постепенно. Для усиления эффекта упражнение выполняется с каким-либо предметом или отягощением.
5.	И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки перед собой согнутые в локтях. 1. Выполнить поворот туловища влево 2. Вернуться в ИП. 3.Выполнить в другую сторону.	10-12 раз		Темп средний, смотреть прямо перед собой. Для усиления эффекта рекомендуется взять в руки любые предметы (книгу, бутылки с водой и др.)
Физкультурная микропауза				
1.	И.П. – сесть ровно, спина прямая, руки на бедрах. 1. Выполнить поворот туловища влево вместе с руками, стараясь коснуться спинки стула. 2. Вернуться в исходное положение. 3.Выполнить упражнение в другую сторону.	8-10 раз		Темп медленный, амплитуда максимальная, голову поворачивать вместе с корпусом.
2.	И.П. – сед на стуле, спина прямая, руки на коленях. 1.Правую ногу выпрямить вперёд, поставить на пятку. Выполнить наклон к правой ноге. Задержаться в этом положении на 1-2 сек. 2. Вернуться в ИП. 3.Выполнить к другой	5-6 раз		Наклон выполнять на выдохе. Вытянутую ногу в коленном суставе стараться не сгибать.

	ноге.			
3.	И.П – упор лежа. 1.Поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 4.Вернуться в ИП.	4-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Выполнять без задержки. Спину держать ровно.
4.	И.П - упор лежа (на предплечья). 1.Повернуть туловище вправо на 90° с одновременным отведением правой руки вверх. 2.Вернуться в ИП. 3.Повернуть туловище в другую сторону. 4. Вернуться в ИП.	4-6 раз		Дышать глубоко, тело держать ровно, в пояснице не прогибаться.