

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ашеванская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №5
от «03» 06.2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ашеванская ООШ»
_____ З.М.Бухардинова
Приказ № 37 от «03» 06.2022

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ашеванская основная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности

«Весёлая зарядка»

Уровень обучения: 1 – 9 классы
Количество часов: 34 часа в год
(10 минут каждый день, 1 час в неделю)
Учитель: Речапова Зифа Аптильбасыровна

д.Ашеваны

Рабочая программа по внеурочной деятельности 1 – 9 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности «Весёлая зарядка» составленная в соответствии ФГОС основного общего образования, на основе ООП НОО МБОУ «Ашеванская ООШ».

В год 28 часов 40 минут, 10 минут каждый день

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлая зарядка» обучающиеся смогут получить знания:

- правила безопасного поведения во время зарядки;
- наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на зарядке;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) при проведении упражнений;
- проводить зарядку самостоятельно;

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповые.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, выполнение которых дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день. Утренняя зарядка для школьников придумана не зря. Она помогает проснуться, взбодриться, повышает тонус организма, улучшает процессы кровообращения в организме, нормализует обмен веществ, способствует выведению токсинов, активизирует выработку гормона радости (эндорфина), сохраняет мышцы в хорошем тонусе и подтянутости, улучшает внимание, подавляет стрессовые ситуации.

Утренняя гигиеническая гимнастика обычно содержит 8-12 упражнений, каждое из них повторяется 8 – 12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики: для учащихся 1 – 4 классов – 8 – 10 минут, 5 – 8 классов – 10 – 15 минут.

Комплексы упражнений надо периодически обновлять. Один и тот же комплекс можно применять 12 – 15 дней.

Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале упражнения на потягивание, затем спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (трусцой). Далее следуют дыхательные упражнения, а после них поочередно: упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведения и приведения, рывковые движения руками и др.); для мышц туловища (наклоны вперед и назад, наклоны в стороны, повороты, круговые движения туловищем вправо и влево и др.); для мышц ног (сгибание и разгибание, отведения и приведения, махи, полуприседания и приседания, различные выпады, подскоки на месте). Утренняя гимнастика должна заканчиваться медленным бегом с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений.

Упражнения утренней гимнастики оказывают следующее воздействие на организм: медленная ходьба в начале утренней гимнастики вызывает постепенное усиление дыхания и кровообращения. Потягивания углубляют дыхание, увеличивают подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, исправляют осанку. Поднимание рук, отведения их в стороны и назад, круговые, рывковые и маховые движения руками увеличивают подвижность плечевых суставов, развивают мышцы рук и плечевого пояса. Наклоны, прогибания, повороты, круговые движения туловища увеличивают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы туловища, формируют правильную осанку. Движение ногами (поднимание, отведения, махи) увеличивают подвижность суставов, укрепляют

мышцы ног. Приседания, выпады, поднятие ног в положении сидя или лежа развивают мышцы ног, брюшного пресса. Бег и прыжки укрепляют мышцы ног, сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость. Ходьба (между упражнениями) с медленным, глубоким дыханием применяется для расслабления и восстановления после выполненных упражнений. Ходьба в конце утренней гимнастики применяется для постепенного снижения нагрузки и нормализации дыхания, пульса.

Нагрузка в утренней гимнастике должна быть такой, чтобы после нее ощущалась бодрость, а не усталость. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50 – 60% (по отношению к покою), после чего в течение 5 – 10 минут должна прийти в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

Гимнастика до уроков

Гимнастика до уроков способствует повышению уровня возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, ускоряет вхождение организма в активную деятельность, улучшает работу других функций организма, развивает силу, ловкость. Значительно увеличивается эффект гимнастики, если она проводится на открытом воздухе в тёплые дни осенне-весеннего периода учебного года.

Упражнения для утренней гимнастики подбирают так, чтобы они охватывали, возможно, большее количество мышечных групп и по сложности были доступны детям. Заканчивают гимнастику упражнением на внимание, что подготавливает школьников к занятиям на первом уроке.

Гимнастика до уроков проводится с учащимися младшего, среднего школьного возраста.

Содержание гимнастики до уроков составляет комплекс упражнений для рук, ног, туловища, головы. Комплексы состоят из 6-8 упражнений, каждое из которых выполняется 6-8 раз. Меньшее число упражнений и их повторений, как правило, относится к учащимся первых классов. Продолжительность гимнастики до уроков – до 10 мин., во второй четверти, с февраля до 15 минут.

Начинается гимнастика с ходьбы на месте, если она проводится в помещении школы, и с небольшой, лёгкой пробежки, если организуется на открытом воздухе. Первое упражнение начинается с потягивания, с поднятием рук вверх, вверх – в стороны из разных исходных положений, без поднимания или с подниманием на носках. Далее следуют упражнения с наклонами и поворотами головы, затем – для рук, туловища, ног. При этом предусматривается поочерёдное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавшим мышцам, чередование напряжения с расслаблением мышц, чередование противоположных движений, например, сгибания с разгибанием, наклонов вперёд с наклонами назад, наклонов вправо с наклонами влево, поворотов вправо с поворотами налево, вращения вправо с вращением влево и т.д. Завершается гимнастика прыжками, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание.

Показ упражнений учителем должен быть чётким и кратким. Выполнение упражнений не должно вызывать утомления у детей, тем более у младших возрастных групп. Мышечное утомление может развиваться при длительном удержании статической позы, поэтому переход от одного упражнения к другому должен быть своевременным. При выполнении физических упражнений важно следить также за тем, чтобы дыхание было равномерным.

Музыкальное сопровождение является обязательным компонентом гимнастики перед уроками. Оно повышает эффект физических нагрузок, положительно влияет на эмоциональный настрой учащихся.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Правила безопасности на утренней зарядке. Зарядка	34 часа
Итого:		34 часа

Тематическое планирование

№ п/п	Тема курса внеурочной деятельности	Количество часов
1 неделя		60 минут (1 час)
1	Правила безопасности на утренней зарядке. 1. Ходьба на месте 10-15 с. На четыре счета вдох, на четыре – выдох. 2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. 3. И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 4. Бег на месте в среднем темпе, 30 с. 5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. 6. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.	02.09 – 09.09.2022 по 10 минут
2 неделя		50 минут
	1. Ходьба на месте под счет 15-20 с. 2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п. – то же правой. 3-4 – и.п. Повторить 3-4 раза. 3. И.п. – о.с. 1 – шаг в сторону, руки вверх. 2-3 – наклоны вперед. 4. – и.п. Повторить 5-6 раз. 4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – прыжки на левой, правую вперед. 5-8 то же на правой. Повторить по 5-6 раз. 5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – четыре вращения тазом влево. 5-8 – то же вправо. Повторить по 4-5 раз. 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – тоже. Повторить 6-10 раз. 7. Ходьба на месте, 15-20 с. На четыре шага вдох, на четыре – выдох.	12.09 – 16.09.2022 по 10 минут
3 неделя		50 минут
	1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с хлопками впереди и сзади в ладоши, 20-25 с. 2. И.п. – о.с., руки за голову, кисти переплетены. 1-2 – встать на носки, руки вверх, ладони кверху, потянуться. 3-4 –	19.09 – 23.09.2022 по 10 минут

	<p>опуститься на ступни, разъединяя кисти, руки через стороны вниз в и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2-3 – выпрямиться, правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед. 2. – наклон влево. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>5. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3 – пружинящий выпад влево. 4. – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>6. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – рывок руками назад, туловище повернуть влево. 2 – то же, туловище прямо. 3 – то же туловище направо. 4. – то же, туловище прямо. Повторить 4-6 раз.</p> <p>7. И.п. – о.с. 1 – левую ногу на носок, левую руку вверх, правую в сторону. 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги, правую руку вверх, левую в сторону. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.</p>	
	4 неделя	50 минут
7	<p>1. И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, соединив кисти тыльными сторонами. 3 – встать на стопы, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустить. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладони кверху. 2 – кисти в кулаки и силой согнуть к плечам. 3-4 – приставить правую, руки выпрямить и свободно опустить. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1-3 – пружинящие приседы с постоянным увеличением глубины приседания. 4 – и.п. Повторить по 8-10 раз.</p> <p>4. Бег на месте, 15-20 с.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. 1 – мах левой, достать ладонь правой руки. 2 – и.п. 3 – то же правой. 4 – и.п. Повторить по 7-8 раз.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги вместе. 2 – прыжок, ноги врозь. 3-4 – то же, 16-20 прыжков.</p> <p>7. Ходьба на месте, 15-20 с.</p>	<p>26.09 – 30.09.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	5 неделя	50 минут

	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - руки в стороны, ноги врозь. 1 — 4 - круговые движения руками вперёд; 5 — 8 — назад. 2. И.п. - руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища влево; 4 — и.п. 3. Бег на месте. 4. И.п. - о.с. 1 — руки вверх, правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 2 — и.п. выдох; 3 — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 4 — и.п., выдох. 5. И.п. - руки на поясе, ноги вместе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. 6. И.п. - руки вниз, ноги врозь. 1 — руки в стороны — вверх, вдох; 2 — и.п., выдох. 7. И.п. - о.с., руки вперёд; 2 — и.п. 	<p>03.10 – 07.10.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	6 неделя	50 минут
	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. 1-3 – медленно поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться (вдох); 4-6 – расслабив мышцы, вернуться в и.п. (выдох). 2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на пояс. 1-4 наклоны головы вперёд - назад влево - вправо. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, кисти к плечам. 1-4 - одновременное вращение обеих рук в плечевых суставах вперед; 4-8 - вращение назад; 9 - вернуться в и.п. 4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1-2 наклон туловища влево – вернуться в и.п.; 3-4 то же вправо. 5. И.п. – о.с. 1 – присесть; 2 – вернуться в и.п. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – два пружинистых наклона туловища влево; 3-4 – два наклона вправо. 7. И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки вверх, подняться на носки (вдох); 3-4 – опустить руки, встать на полную ступню. 8. И.п. – о.с., руки на пояс. 1-8 прыжки на носках. Затем перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением. 	<p>10.10 – 14.10.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	7 неделя	50 минут
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте. 2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. 3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад; 4 – и.п. 4. И.п. – стойка: руки в стороны. 1-2 – круги руками вперед. 3-4 то же назад 5. И.п. – стойка: ноги врозь. 1-2 – наклон туловища вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. 6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте, ноги врозь, руки вниз; 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны. 	<p>17.10 – 21.10</p> <p>по 10 минут</p>
	8 неделя	50 минут
	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с. руки за голову. Ходьба на носках. 2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой ногой в сторону, кисти рук к плечам; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – приставить 	<p>24.10 – 28.10</p> <p>по 10 минут</p>

	<p>левую ногу, руки вниз; 5-8 упражнение повторяют, делая шаг правой ногой в сторону</p> <p>3. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – два круга руками книзу; 3-4 – два круга руками вверх.</p> <p>4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону.</p> <p>5. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону; 2 – выпад правой ногой вправо; 3 – и.п.; 4 – то же в другую сторону.</p> <p>6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на носках. Дыхание свободное. После 30-35 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.</p> <p>7. И.п. – стойка: ноги врозь. 1 – руки за голову; 2 – левую руку вверх, правую вперед; 3 – руки за голову; 4 – руки вниз. Упражнение повторяют, меняя положение рук на счёт</p>	
	9 неделя	50 минут
	<p>1. И. п. – о.с. Ходьба на месте. 1 – руки вверх, 2 – в стороны, 3 – к плечам, 4 – на пояс.</p> <p>2. И. п. – о.с. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 – и. п.</p> <p>3. И. п. – о.с, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, 2 – и. п., 3 – наклон туловища назад, руки в стороны, 4 – и. п.</p> <p>4. И.п. – о.с. руки на поясе. 1 – полуприсед, руки в стороны, 2 – и. п., 3 – присед, руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>5. И. п. – о.с, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 то же влево.</p> <p>6. И. п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на месте. 1 – ноги врозь, 2 – и. п., 3 – правую вперед, левую назад, 4 – и. п., 5 – 8 то же.</p>	<p>07.11 – 11.11.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	10 неделя	50 минут
	<p>1. И. п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. И. п. – о.с. 1 – руки на пояс; 2 – кисти к плечам; 3 – руки вверх, потянуться; 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – о.с, руки за головой. 1 – 2 – поворот туловища на право, 3 – 4 – то же на лево.</p> <p>4. И.п. – о.с., кисти к плечам. 1 – полуприсед, руки вперед, 2 – и. п., 3 – присед, руки вверх, 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон туловища к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3 – наклон к левой ноге, 4 – и. п.</p> <p>6. И. п. – о.с, руки на поясе. 1-3 – прыжки на месте, 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов..</p> <p>7. Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.</p>	<p>14.11 – 18.11.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	11 неделя	50 минут
	<p>1. Ходьба на месте 10-15 с. На четыре счета вдох, на четыре – выдох.</p> <p>2. И.п. – о.с.</p> <p>1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза.</p> <p>3. И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.</p>	<p>21.11 – 25.11.2022</p> <p>по 10 минут</p>

	<p>4. Бег на месте в среднем темпе, 30 с.</p> <p>5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза.</p> <p>6. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p>	
	12 неделя	50 минут
	<p>1. Ходьба на месте под счет 15-20 с.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п. – то же правой. 3-4 – и.п. Повторить 3-4 раза.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – шаг в сторону, руки вверх. 2-3 – наклоны вперед. 4. – и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – прыжки на левой, правую вперед. 5-8 то же на правой. Повторить по 5-6 раз.</p> <p>5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – четыре вращения тазом влево. 5-8 – то же вправо. Повторить по 4-5 раз. ТС.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – тоже. Повторить 6-10 раз.</p> <p>7. Ходьба на месте, 15-20 с. На четыре шага вдох, на четыре – выдох.</p>	<p>28.11 – 02.12.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	13 неделя	50 минут
	<p>1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с хлопками впереди и сзади в ладоши, 20-25 с.</p> <p>2. И.п. – о.с., руки за голову, кисти переплетены. 1-2 – встать на носки, руки вверх, ладони кверху, потянуться. 3-4 – опуститься на ступни, разъединяя кисти, руки через стороны вниз в и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2-3 – выпрямиться, правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить 4-6 раз. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед. 2. – наклон влево. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>4. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3 – пружинящий выпад влево. 4. – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>5. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – рывок руками назад, туловище повернуть влево. 2 – то же, туловище прямо. 3 – то же туловище направо. 4. – то же, туловище прямо. Повторить 4-6 раз.</p> <p>6. И.п. – о.с. 1 – левую ногу на носок, левую руку вверх, правую в сторону. 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги, правую руку вверх, левую в сторону. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.</p>	<p>05.12 – 09.12.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	14 неделя	50 минут
	<p>1. И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, соединив кисти тыльными сторонами. 3 – встать на стопы, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустить. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладони кверху. 2 – кисти в кулаки и силой согнуть к плечам. 3-4 – приставить правую, руки выпрямить и свободно опустить. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1-3 – пружинящие приседы с постоянным увеличением глубины приседания. 4 – и.п. Повторить по 8-</p>	<p>12.12 – 16.12.2022</p> <p>по 10 минут</p>

	<p>10 раз.</p> <p>4. Бег на месте, 15-20 с.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. 1 – мах левой, достать ладонь правой руки. 2 – и.п. 3 – то же правой. 4 – и.п. Повторить по 7-8 раз.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги вместе. 2 – прыжок, ноги врозь. 3-4 – то же, 16-20 прыжков.</p> <p>7. Ходьба на месте, 15-20 с.</p>	
	15 неделя	50 минут
	<p>1. И.п. - руки в стороны, ноги врозь. 1 — 4 - круговые движения руками вперед; 5 — 8 — назад.</p> <p>2. И.п. - руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища влево; 4 — и.п.</p> <p>3. Бег на месте.</p> <p>4. И.п. - о.с. 1 — руки вверх. правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 2 — и.п. выдох; 3 — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 4 — и.п., выдох.</p> <p>5. И.п. - руки на поясе, ноги вместе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>6. И.п. - руки вниз, ноги врозь. 1 — руки в стороны — вверх, вдох; 2 — и.п., выдох.</p> <p>7. И.п. - о.с., руки вперед; 2 — и.п.</p>	<p>19.12 – 23.12.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	16 неделя	40 минут
	<p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. 1-3 – медленно поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться (вдох); 4-6 – расслабив мышцы, вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на пояс. 1-4 наклоны головы вперед - назад влево - вправо.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, кисти к плечам. 1-4 - одновременное вращение обеих рук в плечевых суставах вперед; 4-8 - вращение назад; 9 - вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1-2 наклон туловища влево – вернуться в и.п.; 3-4 то же вправо.</p> <p>5. И.п. – о.с. 1 – присесть; 2 – вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – два пружинистых наклона туловища влево; 3-4 – два наклона вправо.</p> <p>7. И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки вверх, подняться на носки (вдох); 3-4 – опустить руки, встать на полную ступню.</p> <p>8. И.п. – о.с., руки на пояс. 1-8 прыжки на носках. Затем перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.</p>	<p>26.12 – 29.12.2022</p> <p>по 10 минут</p>
	17 неделя	80 минут (1 час 20 минут)
	<p>1. Ходьба на месте.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз.</p> <p>3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад; 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка: руки в стороны. 1-2 – круги руками вперед. 3-4 то же назад</p> <p>5. И.п. – стойка: ноги врозь. 1-2 – наклон туловища вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль</p>	<p>11.01 – 20.01.2023</p> <p>по 10 минут</p>

	<p>тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.</p> <p>6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте, ноги врозь, руки вниз; 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны.</p>	
	18 неделя	50 минут
	<p>1. И.п. – о.с. руки за голову. Ходьба на носках.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой ногой в сторону, кисти рук к плечам; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз; 5-8 упражнение повторяют, делая шаг правой ногой в сторону</p> <p>3. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – два круга руками книзу; 3-4 – два круга руками кверху.</p> <p>4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону.</p> <p>5. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону; 2 – выпад правой ногой вправо; 3 – и.п.; 4 – то же в другую сторону.</p> <p>6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на носках. Дыхание свободное. После 30-35 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.</p> <p>7. И.п. – стойка: ноги врозь. 1 – руки за голову; 2 – левую руку вверх, правую вперёд; 3 – руки за голову; 4 – руки вниз. Упражнение повторяют, меняя положение рук на счёт</p>	<p>23.01 – 27.01.2023</p> <p>по 10 минут</p>
	19 неделя	50 минут
	<p>1. И. п. – о.с. Ходьба на месте. 1 – руки вверх, 2 – в стороны, 3 – к плечам, 4 – на пояс.</p> <p>2. И. п. – о.с. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 – и. п.</p> <p>3. И. п. – о.с, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, 2 – и. п., 3 – наклон туловища назад, руки в стороны, 4 – и. п.</p> <p>4. И.п. – о.с. руки на поясе. 1 – полуприсед, руки в стороны, 2 – и. п., 3 – присед, руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>5. И. п. – о.с, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 то же влево.</p> <p>6. И. п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на месте. 1 – ноги врозь, 2 – и. п., 3 – правую вперед, левую назад, 4 – и. п., 5 – 8 то же.</p>	<p>30.01 – 03.02.2023</p> <p>по 10 минут</p>
	20 неделя	75 минут
	<p>1. И. п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. И. п. – о.с. 1-руки на пояс; 2 – кисти к плечам; 3 –руки вверх, потянуться; 4-и.п.</p> <p>3. И.п. – о.с, руки за головой. 1-2 – поворот туловища на право, 3-4 – то же на лево.</p> <p>4. И.п. – основная стойка, кисти к плечам. На 1 – полуприсед, руки вперед, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон туловища к правой ноге, 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – и. п.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На 1-3 – прыжки на месте, на 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов..</p> <p>7. Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.</p>	<p>06.02 – 10.02.2023</p> <p>по 15 минут</p>

	21 неделя	75 минут
	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о. с. 1 - сделать правой ногой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п. 3 – 4 – то же с шагом влево. 2. И.п. – о.с. 1 – присесть, обхватив колени руками. 2 – и.п. 3. И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1 - наклониться вперед, кончиками пальцев коснуться пола. 2 – вернуться в и.п. 4. И.п. – ноги вместе, руки отведены назад. 1 - поднять согнутую ногу вперед, захватить руками колено и подтянуть его к груди. 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 - то же другой ногой. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – повернуть туловище направо, руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 - то же в другую сторону. 6. И.п. – о.с. 1 – прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, сделать хлопок. 2 - вернуться в и.п. 7. И.п. – руки к плечам. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны – вверх, прогнуться. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – то же левой ногой. 	<p>13.02 – 17.02.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	22 неделя	60 минут (1 час)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – руки за головой, ноги на ширине плеч. 1 - подняться на носки, руки поднять вверх, сделать хлопок над головой. 2 - вернуться в и.п. 2. И.п. – о.с. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед и сделать руками хлопок под ногой. 2 – опустить ногу, сделать хлопок за спиной. 3 – 4 – то же с другой ноги. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1 - потянуть туловище вправо, сделать хлопок перед грудью. 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. 4. И.п. – руки за спиной. 1 - присесть на носках, колени врозь, сделать хлопок перед грудью. 2 - вернуться в и.п. 5. И.п. – о.с. 1 - правую ногу отставить назад на носок, сделать хлопок над головой. 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 - то же с левой ноги. 6. И.п. – руки на поясе. 1 – 4 - подскоки на правой ноге. 5 – 8 - подскоки на левой ноге. 7. И.п. – о.с. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх. 3 – 4 – вернуться в и.п. 	<p>20.02. – 24.02.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	23 неделя	75 минут
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте 10-15 с. На четыре счета вдох, на четыре – выдох. 2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. 3. И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 4. Бег на месте в среднем темпе, 30 с. 5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. 6. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз. 	<p>27.02 – 03.03.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	24 неделя	50 минут

	<p>1. И. п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. И. п. – о.с. 1-руки на пояс; 2 – кисти к плечам; 3 – руки вверх, потянуться; 4-и.п. 3. И.п. – о.с, руки за головой. 1-2 – поворот туловища на право, 3-4 – то же на лево. 4. И.п. – основная стойка, кисти к плечам. На 1 – полуприсед, руки вперед, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. 5. И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон туловища к правой ноге, 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – и. п. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На 1-3 – прыжки на месте, на 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов.. 7. Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.</p>	<p>06.03 – 10.03.2023 по 15 минут</p>
	25 неделя	75 минут
	<p>1. Ходьба на месте. 2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. 3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад; 4 – и.п. 4. И.п. – стойка: руки в стороны. 1-2 – круги руками вперед. 3-4 то же назад 5. И.п. – стойка: ноги врозь. 1-2 – наклон туловища вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. 6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте, ноги врозь, руки вниз; 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны.</p>	<p>13.03 – 17.03.2023 по 15 минут</p>
	26 неделя	75 минут
	<p>1. Ходьба на месте. 2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. 3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад; 4 – и.п. 4. И.п. – стойка: руки в стороны. 1-2 – круги руками вперед. 3-4 то же назад 5. И.п. – стойка: ноги врозь. 1-2 – наклон туловища вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. 6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте, ноги врозь, руки вниз; 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны.</p>	<p>27.03 – 31.03.2023 по 15 минут</p>
	27 неделя	75 минут
	<p>1. И.п. – о. с. 1 - сделать правой ногой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п. 3 – 4 – то же с шагом влево. 2. И.п. – о.с. 1 – присесть, обхватив колени руками. 2 – и.п. 3. И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1 - наклониться вперед, кончиками пальцев коснуться пола. 2 – вернуться в и.п. 4. И.п. – ноги вместе, руки отведены назад. 1 - поднять согнутую ногу вперед, захватить руками колено и подтянуть</p>	<p>03.04 – 07.04.2023 по 15 минут</p>

	<p>его к груди. 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 - то же другой ногой.</p> <p>5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – повернуть туловище направо, руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 - то же в другую сторону.</p> <p>6. И.п. – о.с. 1 – прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, сделать хлопок. 2 - вернуться в и.п.</p> <p>7. И.п. – руки к плечам. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны – вверх, прогнуться. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – то же левой ногой.</p>	
	28 неделя	75 минут
	<p>1. И.п. - руки в стороны, ноги врозь. 1 — 4 – круговые движения руками вперед; 5 — 8 – назад.</p> <p>2. И.п. - руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища влево; 4 — и.п.</p> <p>3. Бег на месте.</p> <p>4. И.п. - о.с. 1 — руки вверх. правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 2 — и.п. выдох; 3 — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 4 — и.п., выдох.</p> <p>5. И.п. - руки на поясе, ноги вместе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>6. И.п. - руки вниз, ноги врозь. 1 — руки в стороны — вверх, вдох; 2 — и.п., выдох.</p> <p>И.п. - о.с., руки вперед; 2 — и.п.</p>	<p>10.04 – 14.04.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	29 неделя	75 минут
	<p>1. Ходьба на месте 10-15 с. На четыре счета вдох, на четыре – выдох.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. ТМ. (темп медленный)</p> <p>3. И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС. (темп средний)</p> <p>4. Бег на месте в среднем темпе, 30 с.</p> <p>5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. ТС.</p> <p>6. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз. ТМ</p>	<p>17.04 – 21.04.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	30 неделя	75 минут (1 час 15 минут)
	<p>1. Ходьба на месте под счет 15-20 с. ТС.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п. – то же правой. 3-4 – и.п. Повторить 3-4 раза. ТМ.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – шаг в сторону, руки вверх. 2-3 – наклоны вперед. 4. – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС.</p> <p>4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – прыжки на левой, правую вперед. 5-8 то же на правой. Повторить по 5-6 раз. ТС.</p> <p>5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – четыре вращения тазом влево. 5-8 – то же вправо. Повторить по 4-5 раз. ТС.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед,</p>	<p>24.04 – 28.04.2023</p> <p>по 15 минут</p>

	<p>коснуться пальцами пола, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – тоже. Повторить 6-10 раз. ТС.</p> <p>7. Ходьба на месте, 15-20 с. На четыре шага вдох, на четыре – выдох. ТМ.</p>	
	31 неделя	105 минут (1 час 45 минут)
	<p>1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с хлопками впереди и сзади в ладоши, 20-25 с.</p> <p>2. И.п. – о.с., руки за голову, кисти переплетены. 1-2 – встать на носки, руки вверх, ладони кверху, потянуться. 3-4 – опуститься на ступни, разъединяя кисти, руки через стороны вниз в и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2-3 – выпрямиться, правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед. 2. – наклон влево. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>5. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3 – пружинящий выпад влево. 4. – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>6. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – рывок руками назад, туловище повернуть влево. 2 – то же, туловище прямо. 3 – то же туловище направо. 4. – то же, туловище прямо. Повторить 4-6 раз.</p>	<p>03.05 – 12.05.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	32 неделя	75 минут (1 час 15 минут)
	<p>1. И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, соединив кисти тыльными сторонами. 3 – встать на стопы, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустить. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладони кверху. 2 – кисти в кулаки и силой согнуть к плечам. 3-4 – приставить правую, руки выпрямить и свободно опустить. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1-3 – пружинящие приседы с постоянным увеличением глубины приседания. 4 – и.п. Повторить по 8-10 раз.</p> <p>4. Бег на месте, 15-20 с.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. 1 – мах левой, достать ладонь правой руки. 2 – и.п. 3 – то же правой. 4 – и.п. Повторить по 7-8 раз.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги вместе. 2 – прыжок, ноги врозь. 3-4 – то же, 16-20 прыжков.</p> <p>7. Ходьба на месте, 15-20 с.</p>	<p>15.05 – 19.05.2023</p> <p>по 15 минут</p>
	33 неделя	105 минут (1 час 45 минут)
	<p>1. И.п. - руки в стороны, ноги врозь. 1 — 4 - круговые движения руками вперед; 5 — 8 — назад.</p> <p>2. И.п. - руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища влево; 4 — и.п.</p> <p>3. Бег на месте.</p>	<p>22.05 – 30.05.2023</p> <p>по 15 минут</p>

	<p>4. И.п. - о.с. 1 — руки вверх. правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 2 — и.п. выдох; 3 — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 4 — и.п., выдох.</p> <p>5. И.п. - руки на поясе, ноги вместе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>6. И.п. - руки вниз, ноги врозь. 1 — руки в стороны — вверх, вдох; 2 — и.п., выдох.</p> <p>7. И.п. - о.с., руки вперёд; 2 — и.п.</p>	
Итого:		34 часа