1. **КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 1-4; КЛАССЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА на уроке**

**(проводят в середине урока физорг классов или дежурный в 5-11 классах,а в начальной школе классный руководитель или (дежурный или физорг класса) на каждом уроке)**

**1 комплекс.**

**1. И.п. – стойка, руки на пояс, лопатки соединены, подбородок поднят вверх. Ходьба в течении 1 минуты.**

**2. И.п. – стойка, руки за головой, подбородок поднят вверх. Присесть и вернуться в и.п., сохраняя вертикальное положение туловища.**

**3. И.п. – стойка руки в стороны, голова поднята вверх. Медленно поднять согнутую ногу вперед. То же другой ногой.**

****

**2 комплекс.**

**1. И.п. – стойка, руки на пояс, предмет. Сохраняя правильное положение туловища (плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть) медленно подняться на носки, вернутся в И.п. (повторить 6 раз).**

**2. И.п. – стойка, руки в сторону, спину прямая. Делать полу-выпады вперёд правой, затем левой ногой (повторить 3 раза).**

**3. И.п. – стойка, руки вперёд. Присесть, сохраняя правильную осанку (повторить 3 раза).**

****

**3 комплекс.**

**1. И.п. – стойка, руки к плечам, 4 круга руками вперёд; 4 – назад (повторить 2 -3 раза).**

**2. И.п. – стойка, руки вниз. Хватом за края линейки поднять руки вверх, выпрямиться, потянуться вверх (повторить 3-4 раза).**

**3. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Соединить руки за спиной на 4-6 секунд, соблюдая требования правильной осанки. Поменять положение рук.**

**4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево (по 2 наклона в каждую сторону). Соблюдать требования правильной осанки.**

**Все упражнения можно выполнять с предметами на голове (книга, не тяжелый набивной мяч, мешочек с песком, вертикальная доска не большого размера.)**

****

|  |
| --- |
| **Упражнения для физкультминутки !!!!! для учащихся 5-11 классов на уроках физической кульре проводить в подготовительной и заключительной части урока** |
|  | **Дози-****ровка** | **Организационно-методические****указания** |
| 1. И.П.- основная стойка 1- руки вверх 2- встать на носки 3- руки вниз 4- исходное положение2. И.П.- основная стойка 1-шаг правой вперед, руки в сторону 2- И.П. 3- шаг левой вперед, руки в сторону 4- И.П. 5- шаг вправо, руки вверх 6- И.П. 7- шаг влево, руки вверх 8- И.П.3. И.П.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1- поворот вправо, правая рука в сторону ладонью вверх 2- И.П. 3-4 – тоже в левую сторону 4- И.П. 4. И.П.- основная стойка 1- выпад правой, руки в сторону 2- И.П. 3- выпад левой, руки в сторону 4- И.П.5. И.П.- ноги врозь, руки вперед 1- присесть 2- И.П.6. И.П- основная стойка 1-руки вверх 2-15- фиксируем положение 16- И.П. | 4 раза4 раза4 раза4 раза10 раз4 раза | Обращать внимание на точность положений и соблюдение гимнастического стиляНоги прямые, спина ровная, кисти напряженыНе опускать руку ниже уровня груди, рука выносится прямаяСзади стоящая нога прямая, спина ровная. Возвращаясь в И.П. не наклоняться впередСтопы параллельно друг другу, колени не сводить, не наклоняться вперед, спина ровнаяРуки прямые, спина ровная, вытянуться/выпрямиться во всех звеньях |
| 1. И.П.- основная стойка 1-4 круговые вращения плечами вперед 5-8- то же, назад2. И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед 1-3- 3 рывка назад в горизонтальной плоскости 4- И.П.3. И.П.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1- поворот туловища вправо, с выносом правой руки в сторону ладонью вверх 2- И.П. 3- поворот туловища влево, с выносом левой руки в сторону ладонью вверх 4- И.П. 4 И.П.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1- наклон вправо, левая рука вверх 2- И.П 3- то же в другую сторону5 И.П.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-3- 3 пружинных наклона назад 4- наклон вперед, ноги вместе, согнутые в коленях6 И.П.- основная стойка 1- выпад вперед на правую ногу, руки в сторону 2- И.П. 3- выпад вперед на левую ногу, руки в сторону 4- И.П.7 И.П.- стойка, ноги врозь, руки в сторону 1-4- 4 круговых движения назад правой ногой в тазоб. суставе 5-8- то же другой ногой8 И.П.- ноги врозь, руки вперед 1- присесть 2- И.П.9 И.П- основная стойка 1-руки вверх 2-15- фиксируем положение 16- И.П.10 повтор 1-ого упражнения | 4 раза6 раз4 раза4 раза4 раза4 раза2 раза10 раз4 раза4 раза | Спина ровная, подбородок не опускаетсяНе прогибаться в пояснице Ноги прямые, спина ровная, руки прямые, кисти напряженыНе опускать руку ниже уровня груди, рука выносится прямаяНоги прямые, наклоны максимальной амплитудыВо время наклона вперед расслабить мышцы шеи и спиныСзади стоящая нога прямая, спина ровная. Возвращаясь в И.П. не наклоняться впередСпина ровная, мышцы пресса и спины включить -не расслаблять. Работать с максимальной амплитудой. Руки не опускатьСтопы параллельно друг другу, колени не сводить, не наклоняться вперед, спина ровнаяРуки прямые, спина ровная, вытянуться/выпрямиться во всех звеньяхСледить за осанкой |