

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №6
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 6
Протокол № 1
от «29» августа 2019г

«Проверено»

Заместитель директора
по УВР

А.С.Коровников
«26» августа 2019г

«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ №6

Н.В.Самойлов
Приказ № 202-од
от «29» августа 2019г



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Направление: спортивно - оздоровительное
Название: « ФРЗ»
Класс: 2 – 4 классы
на 2019 – 2023 учебный год

Учитель: Колокольчикова О.А., Сильягина Н.Г., Копытцева М.Н., Наумова Е. С.,
Литвякова М.В., Гольнская Л.И., Ануфриева Л.Н., Кузуб О.А.

Количество часов в год : 34 часа – 2класс, 34 часа – 3 класс, 34 часа - 4 класс
В неделю - 1 ч

г. Жигулёвск

2019 г

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «ФРЗ» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Базовым результатом освоения предмета «ФРЗ» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «ФРЗ» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№	Тема урока	Ко л- во час	Форма/тип урока	Планируе мые результаты (предмет ные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникатив ные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Игровая	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания; - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - формирование моральной самооценки;	- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
2	Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей»	1	Игровая	Уметь: Слушать команду водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.				
3	Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару»	1	Игровая, прогулка					
4	Игры с прыжками: «Сиди, сиди, Яша...» Разуч	1	Игровая					

	ивание и закрепление							
5	Игры с элементами ОРУ: «Цапля» разучивание.	1	Игровая, прогулка					
6	Игры с прыжками: «Река и ров», "Прыжки по полоскам"- разучивание	1	Игровая	Закрепление и совершенствование навыков бега.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний;	- Умение с помощью вопросов получить необходимые сведения от партнера по деятельности.	
7	Игры с бегом: " «Догони мяч», разучивание. «Догони свою пару» повтор.	1	Игровая	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!» - разучивание	1	Игровая	ориентирование в пространстве			- Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
9	Игры с обручами: «Летучие рыбки» -	1	Игровая	Развитие навыка				- Составление

	разучивание.			скоростных способностей				последовательности действий.
10	Игры с мячом: «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему»	1	Игровая, прогулка	Развитие глазомера.				-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
11	Игры с бегом: «Пятнашки», "К своим флажкам!",	1	Игровая	ориентирование в пространстве				
12	Игры в снежки: «Два Мороза», "Защитники крепости".	1	Прогулка					
13	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	Прогулка	навыка скоростных способностей			- Умение слушать собеседника.	
15	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не	1	Прогулка	Развитие глазомера. Ориентирован	- формирование		- Умение договариваться, находить общее решение,	- Составление последовательности действий.

	звенья"			ие в пространстве	установки на здоровый и безопасный образ жизни		-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	
16	Игры у гимнастической стенки: «Канатоходец» разучивание	1	Игровая						
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве			- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;		
18	Игры у гимнастической стенки – повтор	1	Игровая	совершенствование			- структурирование знаний;		
19	Игры с прыжками: «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"-повтор	1	Игровая	функции равновесия Уметь выполнять			- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
20	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Веревочка» разучивание	1	Игровая	упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком				- Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Составление последовательности действий.
21	Игры с элементами	1	Игровая					-Сопоставление способа действия и его	

	прыжков в длину: «Красный цвет – зеленый цвет»							результата с заданным эталоном.
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1	Игровая	<p>Совершенствовать навыки бега,</p> <p>Развивать скоростные способности.</p>	<p>- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;</p> <p>- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,</p>	<p>структурирование знаний;</p> <p>-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;</p>	<p>-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.</p>	
23	Игры с бегом: «Мышеловка» разучивание	1	Игровая					
24	Игры с бегом: «Нептун и рыбки», «Спящий пират»	1	Игровая					
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом» разучивание	1	Игровая					<p>Закрепление навыков метания на дальность и точность</p>
26	Игры с мячом: «Передай мяч»,	1	Игровая					

	"Мяч водящему"			Развитие глазомера						
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	Прогулка						- Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	Игра-эстафета					- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
29	Игры с прыжками: «Бег сороконожки» повтор.	1	Прогулка		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;					
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	1	Игровая	Совершенствовать навыки бега, Развивать				- структурирование знаний;		- Составление последовательности действий.
31	Игры с обручами: "Упасть не"	1	Игровая	скоростные способностей.	- формирование установки на здоровый и				- Умение договариваться, находить общее	

	давай", "Пролетай - убегай"- повтор			Закрепление навыков метания на дальность и точность	безопасный образ жизни,		решение,	
32	Игра- соревнование "Веселые старты"	1	Игра- соревно вание	Развитие глазомера		-осознанное и произвольное построение речевого высказы вания в устной форме;	-Способность сохранять доброжелатель ное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	1	Прогулк а					
34	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	1	Игровая					

Тематическое планирование 3 класс(34 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	Игровая	<p><i>Уметь</i> соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> распределяться на команды с помощью считалочек.</p>	Воспитание культуры.	<p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>	<p>Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества</p> <p>Умение слушать собеседника.</p> <p>Умение договариваться,</p>	<p>Контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона.</p> <p>Коррекция – внесение необходимых</p>
2	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	Игровая		Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.			
3-4	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	Игровая		Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.			
5	Азбука закаливания.	1	Игровая					
6-7	Игровые упражнения на построение.	2	Игровая					

8-9	Игровые упражнения с ходьбой.	2	Игровая	<p><i>Знать</i> считалочки.</p> <p><i>Знать</i> пользу подвижных игр.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p>	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	находить общее решение.	дополнений и коррективов в план и способ действия.
10-11	Игровые упражнения с лазанием.	2	Игровая		Интерес к способу решения и общему способу действия.			
12-13	Игровые упражнения на равновесие.	2	Игровая		Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы.			Оценка осознание качества и уровня усвоения.
14-15	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	Игровая, прогулка		Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.	Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	
16-17	Игровые упражнения с метанием мяча.	2	Игровая, прогулка		Развитие сопереживания, эмоционально нравственной отзывчивости.			Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.
18-19	Игровые упражнения с прыжками.	2	Игровая					
20-21	Комбинированная эстафета.	2	Игра-эстафета					
22	Эстафета с переноской предметов.	1	Игра-эстафета		Формирование установки на			

23-24	Русские народные игры.	2	Игровая, прогулка	<p><i>Уметь</i> выполнять организующие команды распоряжению учителя.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять упражнения, входящие комплексы физкультминуток.</p>	<p>здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей.</p>			
25-26	Игры народов разных стран.	2	Игровая, прогулка					
27	Игры – забавы.	1	Игровая					
28	Весёлое состязание.	1	Игра-эстафета					
29	Урок – инсценировка.	1	Игровая					
30	Сюжетные игры.	1	Игровая					
31	Бессюжетные игры.	1	Игровая					
31	Полоса препятствий.	1	Игровая					
33	Игры с мячом и обручем.	1	Игровая					
34	Игры с на свежем воздухе.	1	Игровая					

Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	беседа	<p><i>Уметь</i> соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> распределяться на команды с помощью считалочек.</p>	<p>Воспитание культуры.</p> <p>Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.</p> <p>Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.</p>	<p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>	<p>Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества</p> <p>Умение слушать собеседника.</p>	<p>Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона.</p> <p>Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ</p>
2	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	Беседа, игровая					
3-4	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	Игровая					
5	Азбука закаливания.	1	Игровая					
6	Игровые упражнения на построение.	1	Игровая					

7-8	Игровые упражнения с ходьбой.	2	Игровая	<p><i>Знать</i> считалочки.</p> <p><i>Знать</i> пользу подвижных игр.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p>	<p>Интерес к способу решения и общему способу действия.</p> <p>Интерес к способу решения и общему способу действия.</p> <p>Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы.</p> <p>Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.</p> <p>Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.</p> <p>Формирование установки на здоровый</p>	<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Умение договариваться, находить общее решение.</p> <p>Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.</p>	<p>действия.</p> <p>Оценка осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.</p>
9	Игровые упражнения с лазанием.	1	Игровая					
10	Игровые упражнения на равновесие.	1	Игровая					
11-12	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	Игровая					
13-14	Игровые упражнения с метанием мяча.	2	Игровая					
15	Игровые упражнения с прыжками.	1	Игровая					
16	Комбинированная эстафета.	1	Игра-эстафета					
17	Эстафета с переноской предметов.	1	Игра-эстафета					
18-19	Русские народные	2	Игровая,					

	игры.		прогулка					
20-21	Игры народов разных стран.	2	Прогулка	<p><i>Уметь</i> выполнять организующие команды распоряжению учителя. по</p> <p><i>Уметь</i> выполнять упражнения, входящие комплексы физкультминуток. в</p>	<p>безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей.</p>			
22-23	Игры – забавы.	2	Игровая					
24-25	Весёлое состязание.	2	Игра-эстафета					
26	Урок – инсценировка	1	Игровая					
27	Сюжетные игры.	1	Игровая					
28	Бессюжетные игры.	1	Игровая					
29-30	Полоса препятствий.	2	Игра-эстафета					
31-32	Игры с мячом и обручем.	2	Игровая					
33-34	Игры с на свежем воздухе.	2	Игровая					

Методическое обеспечение образовательной программы

«ФРЗ»

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3. — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п. — о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох).

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п. — о. е., палка внизу. 1 — 4 — поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п. — то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3 — наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п. — о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 — взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6— шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками)

I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 *то же* другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая ногу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.