

**Потижнєве навантаження з фізичної культури
для учнів 5 – 11 класів
на час карантину**

	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
I тиждень	1 впр. 10-15 разів,3 серії; 2 впр. 10 разів,2 серії; 3 впр. 6-8 разів,3 серії; 4 впр. 3-4 рази,2 серії; 5 впр. 8-10 стрибків,3 серії; 6 впр. 6-8 разів; 7 впр. 3-4 рази; 8 впр. 6-8 разів; 9 впр. 6-8 разів;		1 впр. 15-20 разів,3 серії; 2 впр. 10-15 разів,2 серії; 3 впр. 8-10 разів,3 серії; 4 впр. 5-6 разів,2 серії; 5 впр. 10-12 стрибків,3 серії; 10 впр. 5-8 разів; 11 впр. 8-10 разів; 12 впр. 8-10 разів; 13 впр. 8-10 разів;		1 впр. 20-25 разів,3 серії; 2 впр. 15-20 разів,2 серії; 3 впр. 10-12 разів,3 серії; 4 впр. 6-8 разів,2 серії; 5 впр. 12-14 стрибків,3 серії; 14 впр. 14-16 разів; 15 впр. 3 серії; 16 впр. 3-4 рази; 17 впр. 2 серії.		
II тиждень	1 впр. 10-15 разів,4 серії; 2 впр. 10 разів,3 серії; 3 впр. 6-8 разів,4 серії; 4 впр. 3-4 рази,3 серії; 5 впр. 8-10 стрибків,4 серії; 6 впр. 8-10 разів; 7 впр. 5-6 рази; 8 впр. 8-10 разів; 9 впр. 8-10 разів;		1 впр. 10-15 разів,4 серії; 2 впр. 10-15 разів,3 серії; 3 впр. 8-10 разів,4 серії; 4 впр. 5-6 разів,3 серії; 5 впр. 10-12 стрибків,4 серії; 10 впр. 6-10 разів; 11 впр. 10-12 разів; 12 впр. 10-12 разів; 13 впр. 10-12 разів;		1 впр. 10-15 разів,4 серії; 2 впр. 15-20 разів,3 серії; 3 впр. 10-12 разів,4 серії; 4 впр. 6-8 разів,3 серії; 5 впр. 12-14 стрибків,4 серії; 14 впр. 16-18 разів 15 впр. 4 серії; 16 впр. 4-5 разів; 17 впр. 3 серії.		
III тиждень	1 впр. 10-15 разів,5 серій; 2 впр. 10 разів,4 серії; 3 впр. 6-8 разів,5 серій; 4 впр. 3-4 рази,4 серії; 5 впр. 8-10		1 впр. 10-15 разів,5 серій; 2 впр. 10-15 разів,4 серії; 3 впр. 8-10 разів,5 серій; 4 впр. 5-6 разів,4 серії; 5 впр. 10-12		1 впр. 10-15 разів,5 серій; 2 впр. 15-20 разів,4 серії; 3 впр. 10-12 разів,5 серій; 4 впр. 6-8 разів,4 серії; 5 впр. 12-14 стрибків,5 серій; 14 впр. 18-20 разів; 15 впр. 5 серій; 16 впр. 5-6 разів;		

	стрибків, 5 серій; 6 впр. 10-12 разів; 7 впр. 7-8 рази; 8 впр. 10-12 разів; 9 впр. 10-12 разів;	стрибків, 5 серій; 10 впр. 7-12 разів; 11 впр. 12-14 разів; 12 впр. 12-14 разів; 13 впр. 12-14 разів	17 впр. 4 серії.
--	---	--	------------------

Комплекс вправ для самостійних занять:

- 1. Присідання** - розвиває правильну поставу, ліквідує сутулість, укріплює м'язи ніг, стегон, живота, спини. Виконується з положення «основна стійка» – ноги на ширині плечей, носки сильно розведені в сторони, руки за головою. Не відриваючи п'яток від підлоги, присідати, широко розводячи руки. Постави в вертикальному положенні. При виконанні вправи – невеликий вдих з затримкою дихання. Після 3 - 4 присідань можна відпочити. Потім в початковому положенні знову зробити неглибокий вдих, затримати дихання і продовжити вправу. Виконання серій з 2 - 3-хвилинними перервами між ними.
- 2. Нахил вперед** - зміцнює м'язи спини, рук, шиї. Виконується з положення – ноги на ширині плечей, руки за головою притиснуті до потилиці, спина вигнута, підборіддя підняте. Нахилитися вперед до положення трохи нижче горизонтального. Потім випрямитись, піднявшись з видихом на носочки. В серії 10 – 20 нахилів.
- 3. Розведення рук** – розвиває м'язи грудей. Вихідне положення – лежачи на спині, руки з гантелями підняті. Руки опустити за голову до дотику підлоги і повернути в початкове положення. Повторити 6 – 8 разів. Теж саме, але руки розвести в сторони.
- 4. Опускання тулуба** із положення «берізка» – допомагає покращити координацію, розвиває прес, м'язи рук, грудей. Початкове положення – лежачи на спині на килимку, руки з опором позаду. Підтягнути коліна до грудей і випрямити ноги вгору, залишаючись на лопатках (положення «берізка»). Далі повільно опускати ноги, намагаючись тримати тулуб випрямленим. Якщо вправа виконується важко, тоді спочатку опустити спину, а потім ноги.
- 5. Стрибки** – допомагають укріпленню і розвитку ікроножних м'язів, а також здійснюють відновлюючий вплив на м'язи тулуба. Вихідне положення, в руках гантелі. Стрибнути на підвищення (25 – 40 сантиметрів) і зістрибнути з нього. Стрибки жорсткі, без затримки і зупинки. В серії 8 – 14 стрибків. Стрибкові вправи здійснюються серіями по 8 - 14 стрибків через 1 - 2 хвилини відпочинку.
- 6. Згинання і розгинання рук** в упорі стоячи біля стіни чи на лаві.
- 7. У сиді з прямими ногами** - нахили тулуба вперед до касання колін лобом і назад, у положення лежачи на спині.
- 8. Випади** вправо і вліво з нахилом, додатково пружинячи.

9. Стоячи ноги нарізно, руки в сторони - нахили вперед прогнувшись.
 10. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
 11. З положення сидячи з зігнутими колінами, руки за головою, виконання вправи «прес».
 12. Глибокі присідання.
 13. З стійки ноги нарізно - глибокий нахил тулуба (голова між ногами).
 14. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, носки ніг на підвищеній опорі.
 15. Сід кутом, руки вперед (спираючись тільки на сидниці):
 - а) розведення і зведення ніг в сторони,
 - б) згинання ніг, підтягуючи коліна до грудей і випрямляючи їх,
 - в) розведення і зведення ніг зі схрещенням.
 16. Присідання на одній нозі.
 17. З основної стійки – повороти тулуба навколо своєї осі.
- Кожна вправа виконується серіями по 10 повторень. Після кожної серії 1-хвилинна перерва до зниження пульсу в цей час до 100 - 120 уд / хв.
- Примітка:** вага гантелей для 5-6 класу - до 1 кг; для 7-8 класу - 1,5 кг; для 9-11 класів – 1,5-3 кг.