

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И. БОГАТЫРЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена

Руководителем МО

Е.Ю. Зинченко Зинченко Е.Ю.

Протокол № 4 от
«22» августа 2023 г.

Согласована

Зам. директора по УВР

З. Н. Ивановская З. Н. Ивановская

«23» августа 2023 г.

Утверждена

Директор МБОУ «СОШ № 18 им. И.И. Богатыря»

Г. Симферополь

С.А. Контровская С.А. Контровская

Приказ № 624 от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 9-х классов.

Уровень изучения предмета – базовый

Учителя: Тринко Н.Н., Зинченко Е.Ю., Боровкова А.А.

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта. Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и «Региональной экспериментальной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Утвержденной Ученым Советом КРИППО 2015 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями) (далее – ФГОС ООО);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115);
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2021 №1018 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации в общеобразовательных организациях Республики Крым»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Программа ориентирована на использование учебника А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. (Академический школьный учебник).

Общая характеристика учебного предмета.

Программный материал по физической культуре делится на две части - базовую и вариативную. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика), региональный компонент – кроссовая подготовка.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть в 9 классе включает в себя программный материал по волейболу, баскетболу, легкой атлетике.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение **следующих задач:**

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
 - Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, соответствующие трем уровням общего образования:

В воспитании детей подросткового возраста (**уровень основного общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

○ Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Достижению поставленной цели воспитания школьников способствует решение следующих основных задач:

1. Совершенствование социокультурного пространства региона, интегрирующего в себе всю инфраструктуру организаций всех уровней образования, культурных, спортивных, научных и других организаций;
2. Создание условий для консолидации усилий общества, государства и семьи по воспитанию обучающихся на основе признания определяющей роли семьи;
3. Поддержка общественных объединений в сфере воспитания и социализации личности;
4. Обеспечение равного доступа к инфраструктуре воспитания обучающихся, требующих особой заботы общества и государства, включая детей с ОВЗ;
5. Повышение эффективности воспитательной деятельности в системе дошкольного, общего, профессионального, высшего и дополнительного образования;

6. Создание системы социально-педагогической поддержки успешной социализации обучающихся, их нравственного самоопределения и конструктивного саморазвития, в том числе детей из малообеспеченных, неблагополучных семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов - 68.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры (волейбол, баскетбол); кроссовая подготовка).

Организация образовательного процесса построена на классно-урочной форме обучения с применением фронтальной, индивидуальной, парной, групповой работы.

Распределение учебного времени на различные виды прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе уроков
1.3	Спортивные игры (волейбол)	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	20
1.6	Кроссовая подготовка	6
2.	Вариативная часть	14
2.1	Баскетбол	14
Итого:		68

Распределение учебного материала в 9-х классах

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-10	Легкая атлетика	10
11-16	Кроссовая подготовка	6
17-32	Спортивные игры (волейбол)	16
33-46	Спортивные игры (баскетбол)	14
47-58	Гимнастика с элементами акробатики	12
59-68	Легкая атлетика	10

Содержание учебного предмета.

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч) Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. **Юноши:** из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. **Девушки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений. упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши). Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Легкая атлетика (20ч). Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность;

Кроссовая подготовка (6ч) Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив

Спортивные игры (30ч)

Баскетбол (14ч). Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты. Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре.

Волейбол (16ч). Развитие волейбола на современном этапе и в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты. **Техника:** остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскокнвшего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны.

Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений, которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков (мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие. Которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. (Академический школьный учебник).
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
7. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
9. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

Учебно-методическое и

материально-техническое обеспечение курса

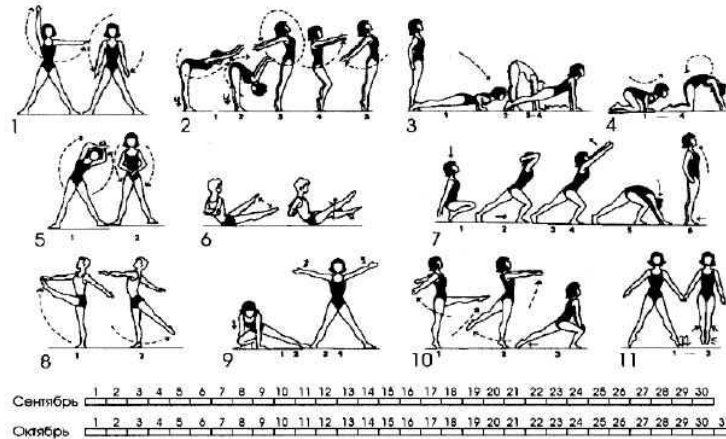
Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Стойки волейбольные	Д	
3.6	Ворота для мини-футбола	Д	
3.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
3.8	Обручи гимнастические	Г	
3.9	Комплект матов гимнастических	Г	
3.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.11	Аптечка медицинская	Д	
3.12	Мячи футбольные	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Мячи волейбольные	Г	
3.15	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

Д/З (Комплекс №1)

КОМПЛЕКС 5.1

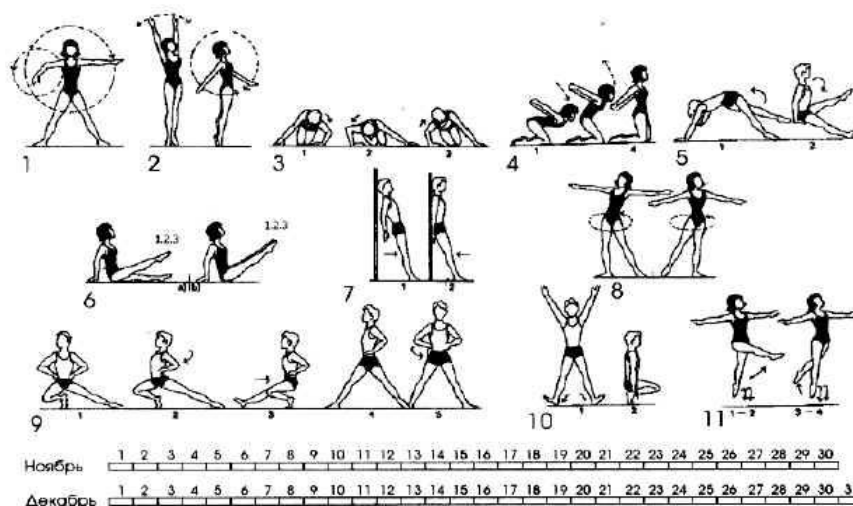


1. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – правая рука вверх, левая в сторону; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону, левая вверх; 4 – и.п.
2. И.п. о.с.: 1 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2 – руки махом назад, спину согнуть; 3 – выпрямиться и подняться на носки с круговым движением руками вперед-вверх-назад; 4 – руки вперед, ноги согнуть, оставаясь на носках; 5 – выпрямить ноги в коленях и прогнуться в грудном отделе, отведя руки назад.
3. И.п. о.с.: 1 – упасть вперед на согнутые руки; 2 – перейти в упор лежа; 3–4 – переставляя руки, перейти в положение наклона вперед и выпрямиться.
4. И.п.: упор стоя на коленях. 1–2 – прогнуться в грудном отделе и приблизиться грудью к полу, согнув руки; 3–4 – выгнуть спину, прижав подбородок к груди, и выпрямить руки.
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на животе ладонями друг на друге. 1 – наклон в сторону, скрестив руки над головой; 2 – и.п.
6. И.п.: сед, руки соединены за спиной (удерживаются за локти). "Ножницы" в горизонтальной плоскости.
7. И.п.: 1 – сед на пятки; 2 – выпад вперед, руки за голову с прогнутой спиной; 3–4 – руки вверх-назад; 5 – наклон; 6 – о.с.
8. И.п. о.с.: махи левой ногой в сочетании с маховыми движениями рук (левая рука вперед – левая нога назад).
9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – сгибая правую ногу, наклониться вперед и опустить руки на пол; 3–4 – и.п.
10. И.п. о.с.: 1 – мах ногой вперед, руками назад; 2 – нога назад, руки вперед; 3 – присед на правой, отставив левую как можно дальше назад.

11. И.п. о.с.: два прыжка ноги врозь, на третий – "хлопок" ногами.

№2

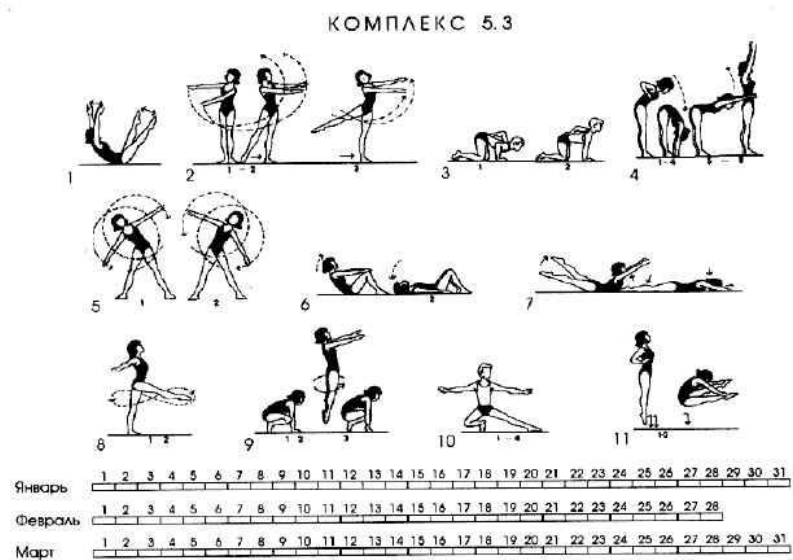
КОМПЛЕКС 5.2



1. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Одновременное вращение в боковой плоскости левой рукой и правым предплечьем.
2. И.п.: ноги вместе, руки вверх. Одновременные круги руками в разных направлениях.
3. И.п.: упор стоя на коленях, руки шире плеч. Поочередное сгибание и выпрямление рук.
4. И.п.: стойка на коленях, руки соединены за спиной. 1–4 – наклон вперед прогнувшись. Поднимая руки вверх, вернуться в и.п.
5. И.п.: упор сзади ноги врозь. 1 – поворот налево, опираясь при этом, таз как можно выше; 2 – и.п.
6. И.п.: упор сзади. А) поднять прямую правую ногу и удерживать ее на 3 счета. Вернуться в и.п. Б) то же, но поднять обе ноги.

7. И.п.: стоя, прислонившись к стене, ноги на шаг от стены. 1 – прогнуться, опираясь о стену затылком; 2 – и.п.
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение тазом, стараясь плечи оставить на месте.
9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу и выполнить приседание с прямой спиной; 2 – поворот на носке правой ноги направо; 3 – перенести вес тела на левую ногу; 4 – встать, выпрямляя левую ногу; 5 – и.п.
10. И.п.: присед с прямой спиной. Выпрыгнуть вверх в стойку, руки в стороны-вверх, ноги в стороны на пятках.
11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног. 1–2 – правая нога впереди; 3–4 – левая нога сзади.

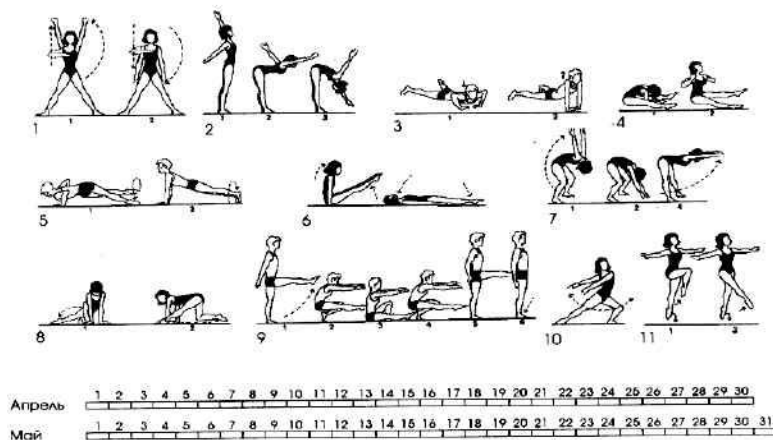
№3



1. И.п.: сед. Принять положение угла и одновременно выполнять "ножницы": руками – горизонтальные; ногами – вертикальные.
2. И.п. о.с.: 1 – отвести прямые руки вправо; 2 – полшага левой ногой влево и мах руками влево-вверх; 3 – выполнить круг руками и отвести правую ногу сторону; 4 – и.п.

3. И.п.: упор стоя на коленях с опорой на одну руку, вторая рука на пояс. Отжимание на одной руке.
4. И.п. о.с.: 1–4 – медленно наклониться вперед как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать; 5–8 – поднимая руки вверх, прогнуться, а затем выпрямиться.
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь. Наклоны в стороны с круговыми движениями руками на каждый наклон.
6. И.п.: лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами. Поднимать и опускать туловище до касания ладонями коленей.
7. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, отведя руки назад; 2 – и.п.
8. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Махи ногой по восьмерке.
9. И.п.: упор присев. Выпрыгнуть вверх с поворотом на 360° и вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: приседания на одной ноге, удерживая туловище вертикально и разводя руки в стороны.
11. И.п. о.с.: два прыжка на двух ногах, на третий – коснуться ступней руками.

КОМПЛЕКС 5.4



1. И.п.: широкая стойка, ноги врозь. 1 – поднять руки вверх: левую – через сторону; правую – кистью вдоль средней линии тела; 2 – вернуться в и.п., выполняя те же движения.
2. И.п. о.с.: 1 – левую руку вверх, а правую отвести назад; 2 – наклон вперед прогнувшись, поменяв положение рук; 3 – наклон вперед, поменяв положение рук. Вернуться в о.с., выполняя движения в обратном порядке.
3. И.п.: упор лежа ноги врозь, пальцы рук касаются друг друга. Сгибания и разгибания рук.
4. И.п.: сед ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вперед как можно глубже, не сгибая ноги в коленях; 2 – и.п.
5. И.п.: упор лежа. 1 – сгибая руки, завести правую ногу за левую как можно дальше; 2 – и.п.
6. И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – одновременно поднять туловище и ноги, опираясь на руки; 2 – и.п.
7. И.п.: широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед. 1 – согнуть ноги в коленях, округлить спину и отвести руки как можно дальше назад; 2–4 и.п.
8. И.п.: упор стоя на коленях, левая нога в сторону на носок. 1 – завести прямую ногу за правую; 2 – и.п.
9. И.п. о.с.: 1 – правую ногу вперед; 2 – присед на левой, руки вперед; 3 – сесть на пол; 4–6 – вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: выпад влево – руки вправо. Плавно – в другую сторону.
11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног