

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

КОМПЛЕКС 1

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п.* — о. с.**; 1— права нога назад на носок, руки в сторони, вигнутись; 2 — те ж саме, ліва нога назад	6—8 разів	
4) В. п. — ноги нарізно, руки за голову; 1— підняти на носки, руки вгору, плеснути над головою; 2 — те ж саме	8—9 разів	
5) В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — нахил праворуч, плеснути в долоні за правою ногою; 2 — В. п.; 3 — те ж саме, плеснути в долоні за лівою ногою; 4 — В. п.	6—8 разів	Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду
6) В. п. — о. с.; 1 — руки на пояс, повернути тулуб праворуч; 2 — в. п.; 3 — те ж саме, поворот ліворуч; 4 — в. п.	6—8 разів	

В. п.* — вихідне положення;

о. с.** — основна стійка.

Закінчення таблиці

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
7) В. п. – о. с.; 1 – випад правою ногою вперед, руки на пояс; 2 – В. п.; 3 – те ж саме лівою ногою; 4 – В. п.	6–8 разів	
8) Вправа «Боксери»: в. п. – руки зігнуті в ліктях, на кожен рахунок стрибки на місці з почерговим розпрямленням рук уперед	20–24 рази	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. – о. с.; 1–4 – колові рухи правою рукою вперед, лівою рукою назад; 5–8 – те ж саме зі зміною напрямку руху рук	4–6 разів	

КОМПЛЕКС 2

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шиккування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. – руки до плечей; 1–2 – руки вгору, підняті на носки; 3–4 – В. п.	8–10 разів	
4) В. п. – о. с.; 1 – присісти, обхопити коліна руками; 2 – В. п.	10–12 разів	

Закінчення таблиці

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5) В. п. – руки в сторони; 1–2 – праву ногу підняти, зігнути в коліні, обхопити руками й притиснути до грудей; 3–4 – В. п.; 5–6 – те ж саме з лівою ногою	6–8 разів	
6) В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 – повернутись праворуч; 2 – повернутись ліворуч	10–12 разів	
7) В. п. – руки на поясі; стрибки на двох ногах	20–30 разів	
8) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
9) В. п. – о. с.; 1 – праву руку на пояс; 2 – ліву руку на пояс; 3 – праву руку зігнути в лікті й притиснути до плеча; 4 – так само ліву руку; 5–6 – виконувати вправу у зворотному порядку	6–8 разів	Виконувати вправу під лічбу вчителя, звернути увагу на поставу

КОМПЛЕКС 3

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Рівномірний біг	2–3 хв	Дистанція два кроки, дихання рівномірне, темп довільний

Продовження таблиці

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3) Вправа на відновлення дихання: 1–2 – руки в сторони, вгору (вдих); 3–4 – руки вниз (видих)	6–8 разів	
4) В. п. – стійка ноги нарізно, руки «в замок» за голову; 1–2 – лікті розвести в сторони, прогнутись; 3–4 – В. п.	8–9 разів	
5) Вправа «Тік-так»: В. п. – руки на пояс; 1 – нахил праворуч (на слові «тік»); 2 – в.п. (на слові «так»); 3–4 – те ж саме з нахилом ліворуч (на слова «тік», «так»); 5–8 – те ж саме (на слова «цілий день ось так». Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду	6–8 разів	Виконується з промовлянням: «Тік-так, тік-так – цілий день ось так».
6) В. п. – руки на пояс; 1 – підняти праву ногу, зігнути в коліні, плеснути в долоні під нею; 2 – В. п.; 3–4 – те ж саме з лівою	8–9 разів	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
7) В. п. – о. с.; 1 – присідання, руки вперед; 2 – В. п.	10 – 12 разів	
8) Вправа «Коники»: В. п. – руки зігнуті в ліктях; на кожен рахунок біг на місці з високим підняттям стегна	20 – 30 с	Біг з високим підняттям стегна, тулуб тримати прямо
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. – руки на пояс; 1 – праву руку вперед, ліву руку вгору; 2 – В. п.; 3–4 – те ж саме зі зміною положення рук	4–6 разів	

КОМПЛЕКС 4

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Рівномірний біг	2–3 хв	Дистанція два кроки, дихання рівномірне, темп довільний
3) Вправа на відновлення дихання: 1–2 – руки в сторони, вгору (вдих); 3–4 – руки вниз (видих)	6–8 разів	
4) В. п. – руки на пояс; 1 – праву ногу назад на носок, вигнутись; 2 – В. п.; 3–4 – те ж саме лівою ногою	8–10 разів	
5) Вправа «Млин»: В. п. – нахил вперед вигинаючись, руки в сторони; 1 – нахил тулуба праворуч; 2 – те ж саме ліворуч	10–12 разів	Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду
6). В. п. – руки на пояс; 1 – нахил праворуч, праву ногу в сторону на носок; 2 – В. п.; 3–4 – те ж саме, нахил ліворуч	8–10 разів	
7) В. п. – о. с.; 1–3 – три пружних присідання, руки вперед; 4 – В. п.	8–10 разів	