**Дистанційне навчання учнів 5-11 класів Лікарського НВК**

 **Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 04 травня по 08 травня 2020 року.**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

**Комплекс вправ ранкової гімнастики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Клас**  | **Комплекс вправ** |
| 1 | 1-2 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 3–4 рази.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 4 рази.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 4 рази.
 |
| 2 | 3-4 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 3–4 рази.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 4 рази.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 4 рази.
7. Загальнорозвиваючі вправи: в. п. – основна стійка. 1 – руки вгору «в замок»; 2-3 – стати навшпиньки, потягнутися, 4 – повернутися у в. п.
8. Стрибкові вправи: в. п. – стійка ноги нарізно. 1-4 – стрибки на обох ногах, 5-8 – стрибки на лівій нозі, 9-12 – стрибки на правій нозі, 13-16 – перехресні стрибки
 |
| 3 | 5 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 6-8 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконуємо вправу швидко 8-10 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів).
 |
| 4 | 6 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 6-8 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконуємо вправу швидко 8-10 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів).
 |
| 5 | 7 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 6-8 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконуємо вправу швидко 8-10 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів).
 |
| 6 | 8 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 8-10 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 8-10 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 8-10 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконуємо вправу швидко 8-10 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів).
10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 6-8 разів).
11. В. п.: горизонтальне положення з упором на паралельно поставлені долоні витягнутих рук і пальці стоп. Зігнути руки в ліктях під прямим кутом, прийняти вихідне положення. (виконати вправу 6-10 разів).
12. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки на поясі; стрибнути і звести ноги разом; стрибнути і розвести ноги (повторити вправу 15-20 разів, дихання довільне).
 |
| 7 | 9 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад.
2. Вправи для м’язів шиї: в. п. – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво.
3. Рухи руками вперед і назад: в. п. – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 8-10 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 8-10 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 8-10 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконуємо вправу швидко 8-10 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів).
10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 6-8 разів).
11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 6-8 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 6-8 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 6-8 разів (5-6 підходів).
 |
| 8 | 10 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. Повторити 8 разів.
2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво, повторити 10-12 разів.
3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 10-12 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 10-12 разів.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 10-12 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 10-12 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 10-12 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 10-12 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 10-12 разів).
10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба.1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 10-12 разів разів).
11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 8-10 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 8-10 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 8-10 разів (5-6 підходів).
 |
| 9 | 11 | **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. Повторити 8 разів.
2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво, повторити 10-12 разів.
3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 10-12 разів.
4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 10-12 разів.
5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 10-12 разів.
6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 10-12 разів.
7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 10-12 разів в помірному темпі).
8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 10-12 разів).
9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 10-12 разів).
10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба.1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 10-12 разів разів).
11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 8-10 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 8-10 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 8-10 разів (5-6 підходів).
 |

**Виконати тест** щодо загальної інформації про футбол за посиланням: <https://naurok.com.ua/test/start/291963>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 -6класи | 05.05.2020 | Опрацювати комплекс вправ ранкової гімнастики та скласти свій. |
| 07.05.2020 | Виконати руханки за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=tyMzhjBW2u0><https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> |
| 08.05.2020 | Виконати комплекс вправ дихальної гімнастики за посиланнями:<https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 -9класи | 05.05.2020 | Опрацювати інформацію про «Історія футболу» |
| 07.05.2020 | Виконати вправи за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=akYhnUvNexE> |
| 08.05.2020 | Переглянути та виконати вправи комплекс фізичних вправ:<https://www.youtube.com/watch?v=l0qNZbTBags> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 -11класи | 05.05.2020 | Опрацювати комплекс вправ ранкової гімнастики та скласти свій. |
| 07.05.2020 | Виконати вправи за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=akYhnUvNexE> |
| 08.05.2020 | Переглянути та виконати вправи за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=Dsmx56Iw2Mw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2tbEV8rATYJeHfmZAzOt0i_PrOlupqgXysojINV4VqI9ssapwlFVBRiNc> |