**Пояснювальна записка щодо дистанційного виконання завдань з предмету «фізична культура» для здобувачів освіти 7-11-х класів ЗБЛ «Перспектива» .**

**Вчителі Хрущ І.В., Щур Б.І.**

Завдання для кожної паралелі складаються з трьох диференційованих за складністю частин з урахуванням вимог програми, анатомо- фізіологічних та вікових особливостей дітей та техніки безпеки під час виконання практичної частини завдання.

**Перша частина – теоретична.** Складається з двох завдань: обрати одну (для 11-х класів дві теми) з наданого переліку, та підготувати доповідь або презентацію в електронному вигляді. Максимальна оцінка за доповідь -10 балів, за презентацію-12 балів. Роботи надсилати на адреси: учні Хрущ І.В – [hrushch.irina@gmail.com](mailto:hrushch.irina@gmail.com)

учні Щура Б.І [- **lschur1001@gmail.com**](mailto:-%20lschur1001@gmail.com)

Друге завдання – вивчити правила гри та жести суддів в залежності від вивчаємого модуля. Для полегшення пошуків та вивчення у додатках до завдань надані презентації з правилами цих ігор.

**Друга та третя частини – практичні.** Учні повинні вивчити та вміти провести запропоновані комплекси загальнорозвиваючих вправ з предметами та без предметів, а також комплекси вправ для формування правильної постави. Для загальної фізичної підготовки та розвитку рухливих якостей в останньому завданні надані посилання на інтернет-ресурси, які можна використовувати для виконання в домашніх умовах під час карантину.

Дорогі діти, не забувайте, будь ласка, під час карантину, що рух- це здоров'я! І що навіть в умовах ізоляції хоча б 20-30 хвилин фізичної активності – це не тільки добре самопочуття, а ще й гарний настрій! Не хворійте!

Ірина Володимирівна та Борис Іванович!

**Завдання з предмета «Фізична культура» для здобувачів освіти**

**7 класів ЗБЛ «Перспектива»**

**Вчителі Щур Б.І., Хрущ І.В..**

**7 клас.**

***І.1. Теоретичні відомості. Обрати одну з тем.* *Підготувати доповідь або презентацію на обрану тему:***

1. Олімпійські ігри давньої Греції в порівнянні з сучасними Олімпійськими іграми.
2. Олімпійські ігри сучасності: шляхи розвитку.
3. Значення фізичної культури у розвитку особистості.
4. Мій улюблений вид спорту та його значення для мого розвитку.
5. Фізична культура в моїй родині.
6. Сучасні види спорту та спортивні захоплення учнів моєї школи.
7. Місце фізичної культури в загальній культурі людини.
8. Профілактика захворювань і зміцнення здоров’я засобами фізичної культури та загартування.
9. Гіподинамія – хвороба нерухомого способу життя.
10. Шкідливі звички: профілактика та їх попередження засобами фізичної культури
11. Гігієничні основи організації самостійних занять фізичними вправами.
12. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури.Особистості в сучасному олімпійському русі.

**Оцінювання:**  доповідь – максимально 10 балів

презентація теми - максимально 12 балів

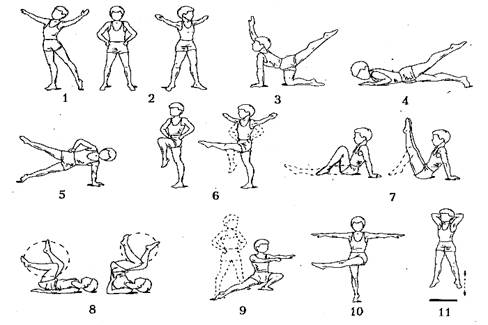
***І.2. Вивчити правила гри у міні-футбол та жести суддів під час гри.***

***ІІ Практична частина.***

***Вивчити обидва комплекси загальнорозвиваючих вправ.***

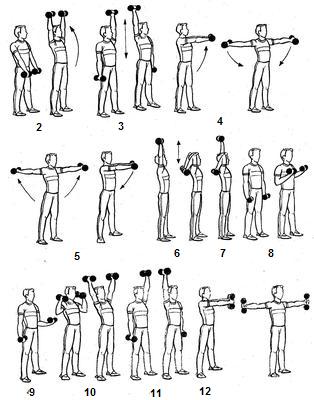
1. **Комплекс ЗРВ №1 без предметів .**

Повторення кожної вправи 8 – 10 разів



1. **Комплекс ЗРВ №2 з гантелями (1кг – 2 кг)**

Повторення кожної вправи 8 – 10 разів



***ІІІ.Розвиток рухових якостей (спритність,швидкість,витривалість)***

<https://youtu.be/qlXz-di-XNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw>

Завдання з предмета «Фізична культура» для здобувачів освіти

8 класів ЗБЛ «Перспектива»

Вчитель Хрущ І.В., Щур Б.І.

***І.1. Теоретичні відомості. Обрати одну з тем.* *Підготувати доповідь або презентацію на обрану тему:***

1. Виникнення фізичних вправ.
2. Здоровий спосіб життя.
3. Руховий режим учня.
4. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами.
5. Правила загартовування.
6. Правила здорового харчування спортсменів.
7. Розвиток витривалості.
8. Розвиток сили.
9. Розвиток спритності.
10. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.
11. Параолімпійські ігри.
12. Історія українського футболу.
13. Гігієна та загартовування юного футболіста.
14. Підготовка до занять футболом. Розминка.
15. Видатні Українські футболісти.
16. Правила гри у футбол.
17. Правила безпеки під час гри у футбол.
18. Розмітка футбольного майданчика.

Оцінювання: доповідь – максимально 10 балів

презентація теми - максимально 12 балів

***І.2. Вивчити правила гри у футбол та жести суддів під час гри.***

***ІІ Практична частина.***

***Вивчити обидва комплекси загальнорозвиваючих вправ.***

**Комплекс №1.**



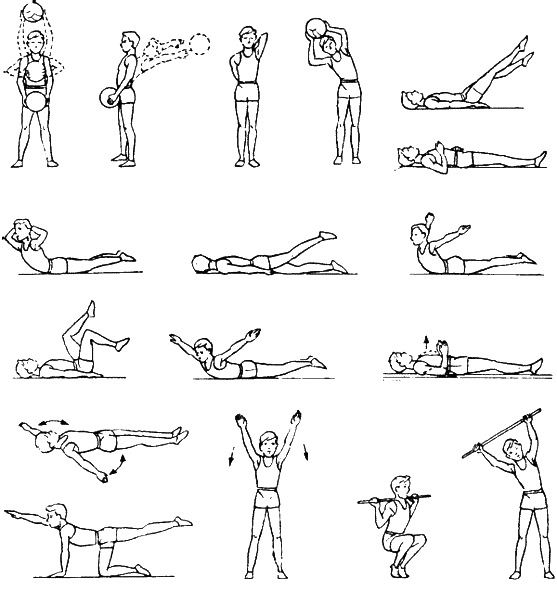


**[Упражнение 1.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Возьмите в руки гимнастическую палку (полотенце) и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)**[Упражнение 2.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)**[Упражнение 3.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)**[Упражнение 4.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)

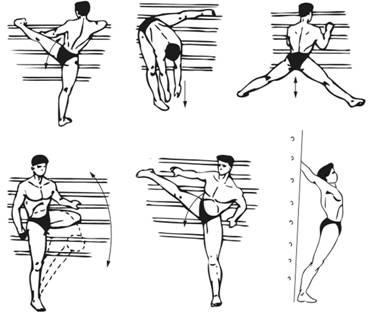
**[Упражнение 5.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)**[Упражнение 6.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)**[Упражнение 7.](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)** [А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов85](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%\\Комплекс упражнений для всего тела.Упражнение 1. Возьмите в руки полотенце и поднимите над головой. Это позволит держать плечи на одном уровне. Запомните, плечи должны быть опущены. Ноги на ширине плеч, и начинаем делать приседания до уровня стула. Спина прямая. Стараемся не наклоняться сильно вперед. Сделайте 10 -15 повторов. В этом упражнении мы работаем над верхней частью спины, ногами и развиваем выносливость. Не забывайте правильно дышать.Упражнение 2. Достаточно сложное. Встаньте прямо. Руки заведите за голову. Сделайте выпад вперед левой ногой. Затем выпрямите ноги и оттолкнитесь, чтобы вы смогли подпрыгнуть. В прыжке поменяйте ноги местами, т.е. впереди должна оказаться правая нога. И снова сделайте выпад. Это будет 1-ый подход. Сделайте 3 – 4 раза. Упражнение помогает работать над мышцами ног и ягодиц. Старайтесь подпрыгивать и приземляться как можно тише.Упражнение 3. Встаньте прямо, руки опущены вдоль тела. Правую ногу отведите чуть-чуть назад. Наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу и левую руку. От пальцев на руках до ног должна обозначиться прямая линия. Задержитесь на 5 вдохов-выдохов. И вернитесь в исходное положение. Сделайте для каждой ноги по 5 – 6 раз.Упражнение 4. Теперь поработаем над верхней частью тела. Стоим прямо. На вдохе наклоняемся вниз и упираемся ладонями в пол. Желательно, чтобы колени были прямые. Но для начала можете их слегка согнуть. Теперь делаем несколько шагов руками, чтобы принять упор лежа. Делаем одно отжимание и возвращаемся в исходное положение. Сделайте 5 – 6 раз.Упражнение 5. Это упражнение поможет развить выносливость и поработать над руками, ногами и прессом. Итак, сядьте на корточки. Руки чуть впереди, чтобы была возможность опереться на ладони. На вдохе делаем прыжок назад, и получаем позу «Планка». И снова прыжок – в исходное положение. Повторите 12 – 15 раз. Старайтесь ноги держать вместе.Упражнение 6. Теперь исходное положение для нас – поза «Планка». Ноги вместе. Сделайте шаг вперед левой ногой. Затем вернитесь в исходно положение. И повторите правой ногой. В общей сложности это – 1 раз. Сделать вам надо 20 – 30 повторов. Данное упражнение направленно на развитие силы и мышц верхней части тела.Упражнение 7. А теперь поработаем немного над спиной. Лягте на пол вниз лицом. Руки разведены в стороны. На вдохе приподнимите голову и плечи. На выдохе выведите руки вперед. На вдохе снова разведите руки, на выдохе опустите плечи. Сделайте 10 – 15 повторов.Этот комплекс хорош тем, что включает и кардио-упражнения, и упражнения на выносливость, а заимствованные позы из пилатеса и йоги, которые отлично помогают подтянуть и укрепить мышцы. Вы можете выполнять его с утра или вечером. Но помните, что экспресс-занятие не сможет заменить нормальную тренировку. Особенно для тех, кто стремиться похудеть. Его можно использовать в качестве поддерживающих и профилактических мероприятий.BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85)

**Комплекс № 2 для формування правильної постави. Виконувати по 12 повторень**

**при пульсі 90-110 ударів в хвилину.**



***ІІІ. Розвиток рухової якості : гнучкості.***



А також за посиланнями :

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>

<https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw>

**Завдання з предмета «Фізична культура» для здобувачів освіти**

**9 класів ЗБЛ «Перспектива».**

**Вчитель Хрущ І.В.**

***І.1. Теоретичні відомості. Обрати одну з тем.* *Підготувати доповідь або презентацію на обрану тему:***

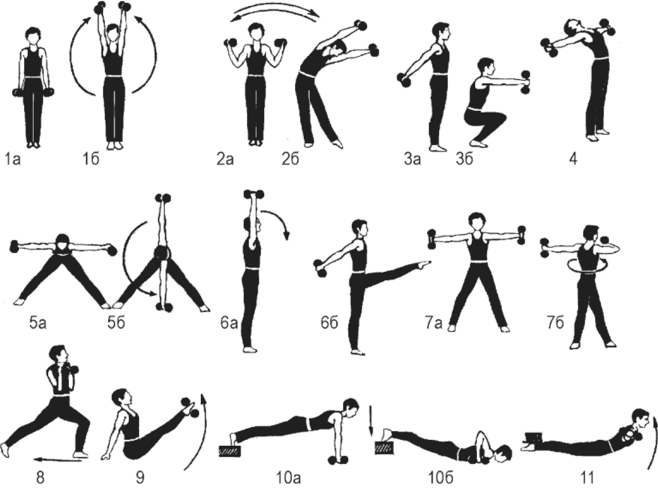
1. Визначні спортивні досягнення олімпійців.
2. Основні цінності олімпізму.
3. Правила загартування холодовими та тепловими процедурами.
4. Допомога при обмороженнях та опіках.
5. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
6. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.
7. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять
8. Історія розвитку баскетболу.
9. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.
10. Поняття про техніку гри. Основні правила гри.
11. Поведінка під час змагань
12. Правила безпеки під час занять баскетболом
13. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.
14. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.
15. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.
16. Значення корегувальної гімнастики для формування постави.
17. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами.
18. Оптимальний руховий режим.
19. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.
20. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.

***І.2. Вивчити правила гри у баскетбол та жести суддів під час гри.***

***ІІ Практична частина.***

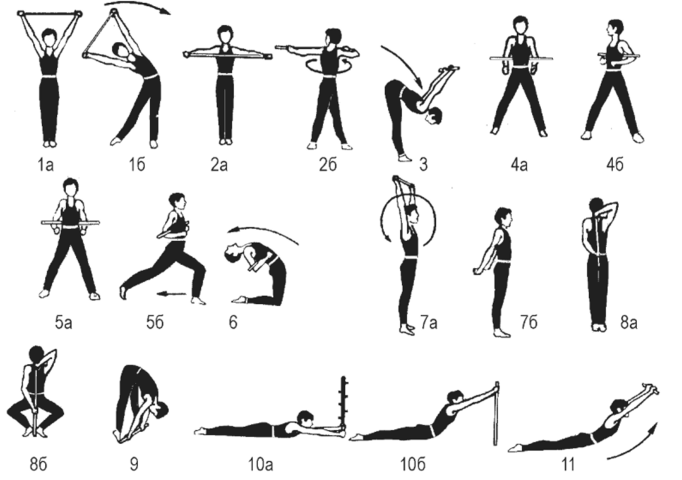
***Вивчити обидва комплекси загальнорозвиваючих вправ.***

**Комплекс №1 з гантелями (3-4 кг. хлопці, 1.5-2кг. дівчата).**

****

**Кожну вправу повторювати 12-14 разів.**

**Комплекс №2 з гімнастичною палицею для формування правильної постави.**

****

**Кожну вправу повторювати 12-14 разів.**

***ІІІ. Розвиток рухової якості : гнучкості.***

<https://www.youtube.com/watch?v=tKzmxwtv39Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=KbhREdjzdSg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>

**Завдання з предмета «Фізична культура» для здобувачів освіти**

**10 класів ЗБЛ «Перспектива».**

**Вчитель Щур Б.І..**

***І.1. Теоретичні відомості. Обрати одну з тем.* *Підготувати доповідь або презентацію на обрану тему:***

1. Олімпійські ігри сучасності: шляхи розвитку.
2. Значення спорту у розвитку особистості.
3. Значення фізичної культури у розвитку особистості.
4. Адаптивна фізична культура та її роль у житті людини.
5. Допінги в спорі та в житті, їх роль.
6. Місце фізичної культури в загальній культурі людини.
7. Вплив на здоров’я фізичних вправ, харчування та загартування.
8. Фізична культура та її значення у формуванні здорового способу життя та підвищенні довголіття людини.
9. Сучасні види рухової активності.
10. Шкідливі звички: профілактика та їх попередження засобами фізичної культури.
11. Планування та контроль індивідуальних фізичних навантажень в процесі самостійних занять фізичними вправами.
12. Опорно-руховий апарат і м’язова система, їх роль у здійсненні рухової діяльності.
13. Вікові особливості розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).
14. Профілактика травматизму та надання першої допомоги під час занять фізичними вправами..
15. Мої кумири в спорті.

Оцінювання: доповідь – максимально 10 балів

презентація теми - максимально 12 балів

***І.2. Вивчити правила гри в баскетбол та жести суддів під час гри.***

***ІІ Практична частина.***

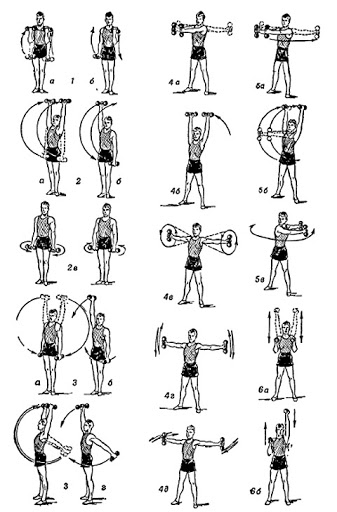
***Вивчити обидва комплекси загальнорозвиваючих вправ.***

***Хлопці***

1. Вивчити **1 і 2 комплекс вільних вправ загально - військового комплексу на 16 рахунків кожний** . дивитись в підручнику з допризовної підготовки «Захисник».

2. **Комплекс ЗРВ №2 з гантелями (до 5 кг).**

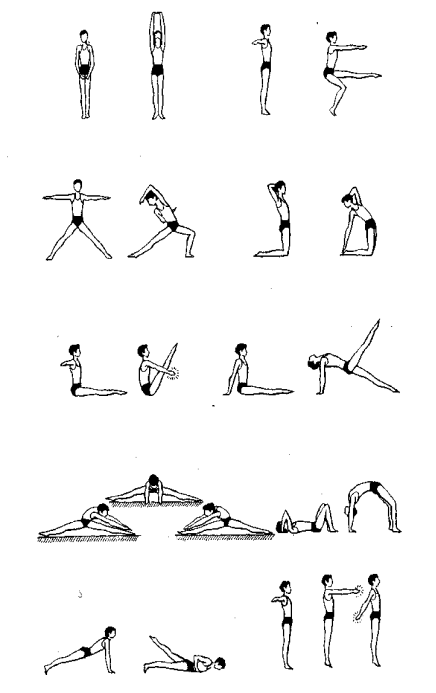
Повторення кожної вправи 8 – 10 разів



***Дівчата.***

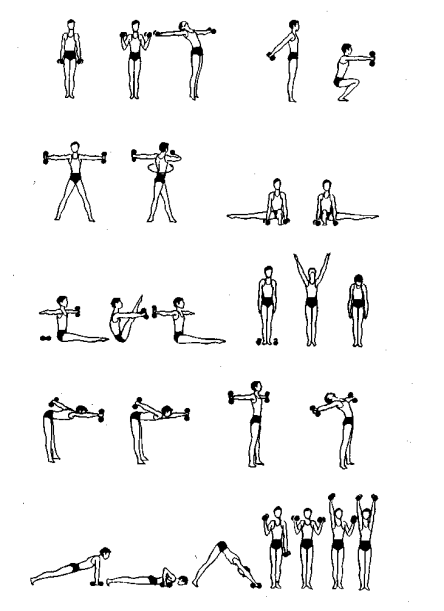
**Комплекс ЗРВ №1 без предметів .**

Повторення кожної вправи 8 – 10 разів.



**Комплекс ЗРВ №2 з гантелями (1 - 2 кг).**

Повторення кожної вправи 8 – 10 разів

***ІІІ Розвиток рухових якостей (спритність, швидкість,витривалість)***

<https://youtu.be/4GyKfkSReLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy3oihrgG_4>

https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo&feature=youtu.be

**Завдання з предмета «Фізична культура» для здобувачів освіти**

**11 класів ЗБЛ «Перспектива».**

**Вчителі Хрущ І.В., Щур Б.І..**

***І.1. Теоретичні відомості. Обрати дві теми.* *Підготувати доповідь або презентацію на обрані теми:***

1. Фізична культура та її значення у формуванні здорового способу життя та підвищенні довголіття людини.
2. Сучасні види рухової активності.
3. Планування та контроль індивідуальних фізичних навантажень в процесі самостійних занять фізичними вправами.
4. Вікові особливості розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).
5. Профілактика травматизму та надання першої допомоги під час занять фізичними вправами.
6. Мої кумири в спорті.
7. Значення спорту у розвитку особистості.
8. Значення фізичної культури у розвитку особистості.
9. Адаптивна фізична культура та її роль у житті людини.
10. Допінги в спорі та в житті, їх роль.
11. Місце фізичної культури в загальній культурі людини.
12. Вплив на здоров’я фізичних вправ, харчування та загартування.
13. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.
14. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
15. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку.
16. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
17. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії).
18. Паралімпійський рух на сучасному етапі.
19. Фізична культура у сім’ї.
20. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.
21. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
22. Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.
23. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів.
24. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

**Оцінювання: доповідь-максимально 10 балів, презентація теми-максимально 12 балів.**

***І.2. Вивчити правила гри в баскетбол та жести суддів під час гри.***

***ІІ Практична частина.***

***Вивчити обидва комплекси загальнорозвиваючих вправ.***

***Хлопці.***

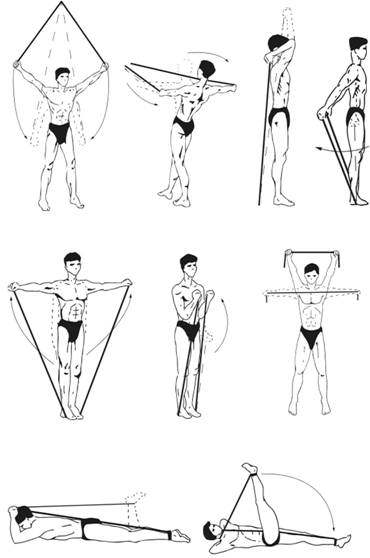
**Комплекс ЗРВ №1 з гантелями (вага 4-5 кг.)**

Повторення кожної вправи 8 – 12 разів



**Комплекс ЗРВ №1 з гумовою стрічкою.**

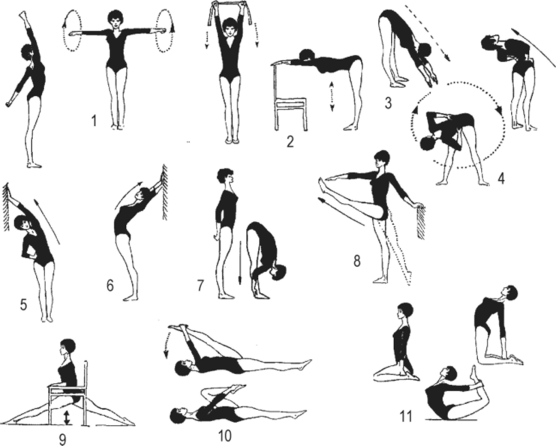
Повторення кожної вправи 12-14 разів



***Дівчата.***

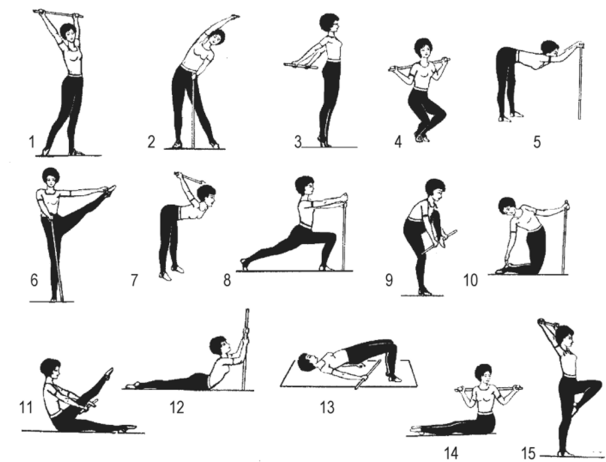
**Комплекс ЗРВ №1 без предметів**

Повторення кожної вправи 12-14 разів



**Комплекс ЗРВ №2 з гімнастичною палицею для формування правильної постави.**

Повторення кожної вправи 12-14 разів.



***ІІІ Розвиток рухової якості: витривалість силова та аеробна (для хлопців і дівчат).***

<https://youtu.be/4GyKfkSReLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy3oihrgG_4>