**Самостоятельные занятия на дому**

**БУС 4 года обучения, 5 (а, б) классы**

**С 13 апреля**

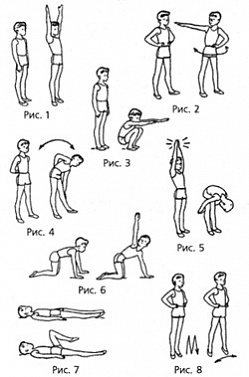
Задача: Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Удовлетворение потребностей в двигательной активности.

1. Соблюдать технику безопасности.

2. Следить за пульсом (ЧСС).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Параметры нагрузки** | **Ми**  **ну**  **ты** | **Н е д е л ь н ы й ц и к л** | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Воскресенье** |
| **I** | 1.Ходьба. | **1** | 1 мин | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
|  | 2.Медленный бег (на месте). | **2** | 2мин | 2мин | 2мин | 2мин |
|  | 3.Общеразвивающие упражнения. | **12** | 12 мин  1. И. п. - о. с., на счет 1- 2- 3-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 10 раз.  2. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2- и. п., вдох; 3- наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4- и. п., вдох. 10 раз.  3. И. п. - тоже. 1- руки на пояс, поворот направо; 2- и. п.; 3 - 4 - то же налево. 10 раз.  4. И. п. - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох - 10 раз.  5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять согнутые в коленях ноги; 2- выпрямить; 3- согнуть; 4- и. п. - 10 раз.  6. И. п. - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 6 раз.  7. И. п. - ноги врозь руки па пояс, 1- наклон влево, руки 2- то же в право.  10 раз.  8. И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. 10 раз.  9. И. п.- о. с., руки на пояс. Прыжки: 4 на левой, 4 на правой, 4 на обеих ногах; 4 шага на месте.  3 раза. | 12мин  1. И. п.- о. с., руки согнуты перед грудью. 1- руки в стороны, прогнуться; 2-и. п. 10 раз.  2. И. п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон влево; 2-и. п.; 3-4 то же вправо. 10 раз.  3. И. п.- то же. 1-наклон вперед, коснуться руками левого носка, выдох; 2-и. п., вдох; 3-4 - то же к правой ноге. 10 раз.  4. И. п.-о. с., руки на пояс. 1-присесть, руки вперед, выдох; 2 -и. п 10 раз.  5. И. п.- ноги врозь, руки за голову. 1 -поворот налево; 2 -и. п.; 3-4 - то же направо. 10 раз.  6. И. п.- о. с., руки в стороны. 1 - мах левой ногой вперед, хлопок под ней; 2 - и. п.; 3-4 - то же правой ногой. 10 раз.  7. И. п.- сидя на полу. 1 - поворот налево, согнуть руки за голову; 2 - и. п.; 3-4- то же вправо. 7. И. п. - ноги врозь. 1-2 - руки вниз скрестно встряхнуть, расслабленными кистями, сделать полный выдох; 3-4 -руки через стороны вверх, глубокий вдох. 10 раз.  8. И. п.- лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять левую ногу вперед; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой ногой; 5 - поднять обе ноги вперед; 6 - и. п.; 7-8 - то же 10 раз.  9. И. п.- стоя в упоре на коленях. 1 — прогнуть спину, поднять голову, посмотреть вверх, согнуть спину, опустить голову -10 раз.  10. И. п.— стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на левое бедро (слева от ног на пол); 2 —и. п.; 3—4 — то же вправо. 10 раз. | 12мин  1. И. п.- о. с. 1-отвести левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки; 2-и. п.; 3-4 - то же правой ногой. 10 раз.  2. И. п.-о. с., руки перед грудью. 1- поворот налево, руки в стороны; 2-и. п.; 3-4 -то же направо. 10 раз.  3. И. п.- ноги врозь, руки за голову. 1- наклон вперед, руками коснуться пола; 2-и. п. 10 раз.  4. И. п.- о. с., руки вверх: «мельница» - попеременно круги руками вперед. 8-10 раз.  5. И. п.-лежа на спине: «велосипед»-попеременно сгибать и разгибать ноги вперед.6 -8 раз. Отдых, руки на живот. 1-2 - глубокий выдох, надавливая ладонями на живот; 4 - выпячивая живот вперед, вдох. 3-4 раза. Повторить упражнение «велосипед». 10 раз.  6. И. п.- то же. 1 - согнуть колени, обхватить их руками, прижаться головой к коленям, выдох; 2 - и. п., вдох. 6 раз.  7. И. п.- сидя на полу, руки скрестно на груди. Лечь на спину, а затем снова сесть. Темп произвольный. 8 раз.  8. И. п.- сидя на полу, руки в стороны. 1 - согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди, выдох; 2-и. п. 10 раз.  9. И. п.- ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон влево, левую ногу в сторону на носок; 2 - и. п.; 3-4 - то же вправо; 5 - мах левой ногой, руки в стороны; 6 - и. п.; 7-8 - то же правой ногой. 10 раз. | **12 мин (упражнения с мячом)** 1. И. п. - о. с., мяч в руках. 1 - поднять мяч над головой, потянуться, вдох; 2- и. п., выдох; 3 - поднять мяч вверх, вдох; 4 - и. п., выдох. 6 раз.  2. И. п.- то же. 1 - присесть, руки вперед, вдох; 2 - и. п. 8-10 раз.  3. И. п. - ноги врозь, руки с мячом вперед. 1- поворот налево; 2 - и. п.; 3-4 - поворот направо, и. п. 6-8 раз.  4. И. п.- ноги врозь, руки с мячом вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же вправо. 6-8 раз.  5. И. п.- то же. 1 - поднять согнутую левую ногу, мячом коснуться колена - 1, выдох; 2 - и. п. вдох; 3-4 то же другой ногой. 6-8 раз  6. И. п.- лежа на спине, руки с мячом вперед. 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча;  2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. 8-10 раз.  7. И. п.- сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1-4 - с поворотом налево прокатить мяч вокруг себя; 5-8 - то же в другую сторону. 4-6 раз.  8. И. п.- лежа на спине, руки с мячом вверх, мяч прижать к полу, ноги в коленях согнуть. 1 - поднять таз; 2 -опустить; 3 - руки с мячом вперед, поднять прямые ноги вперед, коснуться мяча; 4 - и. п. 4-8 раз.  9. И. п.- лежа на животе, руки с мячом вверх. 1-2 - прогнуться, отводя руки с мячом и ноги назад; 3-4 - и, п. 6- 8 раз.  10. И. п.- стоя на коленях, руки с мячом вниз. 1 - сесть на пятки, руки с мячом вперед; 2- и. п. 6-8 раз.  11. И. п.- о. с., мяч держать обеими руками у пояса. Прыжки на обеих ногах (как мячики). Ходьба на месте (10-15 с), руки с мячом опустить (15-20 с). 2-3 раза. |
| **II** | 1.Развитие физических качеств.  . | **35**  мин | Специальные беговые упражнения (выполнение стоя на месте, 3 серии х15 сек каждое упражнение):  - семенящий бег;  - бег поднимая бедро;  - бег с захлёстыванием голени;  - «ножницы»  Развитие быстроты (2серии, отдых между сериями 10 мин):  1. Беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте. Длительность упражнения 5-10 сек.  2. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (5-10 сек). Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя.  3. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (10 сек).  4. Прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе (10сек).  5. Быстрая, темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнения выполняются без подпрыгивания (10сек).  6. Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг (10 сек). | Специальные беговые упражнения (выполнение стоя на месте, 3 серии х15 сек каждое упражнение):  - семенящий бег;  - бег поднимая бедро;  - бег с захлёстыванием голени;  - «ножницы»  Развитие скоростно - силовых качеств. (2серии, отдых между сериями 10 мин)  1. Бег с высоким подниманием бедра. (10 сек) 2. Подскоки на двух ногах, отталкиваясь стопой (выполнять упруго, не подседая.) (10 сек).  3. Подскоки на одной ноге, вторая согнута в коленном суставе. (10 сек)  4. Прыжки вверх, согнув ноги назад. (10 сек)  5. Прыжки в приседе (5-8 прыжков) с последующим переходом на быстрый бег на месте.  6. Присед на одной ноге («пистолетик»). (10 сек)  7. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа. (10 сек)  8. Стоя лицом к опоре. Одна нога, выпрямленная в коленном суставе, пяткой касается опоры:  а) полуприседания на одной ноге;  б) полуприседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх (10 сек) | Специальные беговые упражнения (выполнение стоя на месте, 3 серии х15 сек каждое упражнение):  - семенящий бег;  - бег поднимая бедро;  - бег с захлёстыванием голени;  - «ножницы»  Силовая подготовка. (2серии, отдых между сериями 10 мин )  1. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, опираясь на низкое бревно: мальчики – 15-25 раз, девочки – 8-12 раз.  2. Подскоки на двух ногах на месте. Выполнить 2 подхода по 15 раз с интервалом отдыха 30 сек.  3. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову (мальчики – 20-25 раз, девочки – 15-20 раз).  4. Прыжки толчком обеих ног вправо и влево (боком) через шнур.  5. Из упора сидя согнув ноги – сед углом с последующим возвращением в и.п.  6. И.п. – стоя на одной ноге, другая на возвышении 10-15 см. Прыжком сменить положение ног в быстром темпе.  7. И. п.—о. с., руки на пояс. 1-4 – 2 на левой, 2 на правой; 5-8 - 4 на 2-х вместе. 4-6 раз. Перейти на ходьбу на месте. Замедляя темп, 3-4 дыхательных упражнения.  8. «Планка» 10 сек. | Специальные беговые упражнения (выполнение стоя на месте, 3 серии х15 сек каждое упражнение):  - семенящий бег;  - бег поднимая бедро;  - бег с захлёстыванием голени;  - «ножницы»  Комплекс упражнений для развития гибкости. . (2серии, отдых между сериями 10 мин )  1.И.п. – стойка, руки за голову  1-2 – наклоны вправо  3-4 – влево, 8-12 раз.  2. И.п. – стойка, руки на пояс  1-4 - круговые движения туловища вправо  5-8 – то же влево, 8-12 раз.  3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела.  1-4 - прогнуться в грудной части, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола  5-8 – и.п., 8-12 раз.    4. И.п. то же  1-4 – коснуться ногами пола за головой  5-8 – и.п., 8-12 раз.  5. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост».  Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами. 8-12 раз.  6. И.п. лежа на животе, ноги согнуты, руками взяться за стопы.  1-4 – прогнуться, пытаясь выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища.  5-8 – и.п., 8-12 раз.  7. И.п. – сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову.  1-2 – наклон вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги  3-4 – и.п.  5-8 – то же влево. 8-12 раз. |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | **7** мин | Составить режим дня |  | Закаливание организма. | Составить рацион здорового питания. |
| **III** | Восстановительные мероприятия. | **3** мин | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.  1. Ходьба на месте (1 мин).  2. И. п.- о. с. 1-2 - руки через стороны вниз, выдох; 3-4 - подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 3 - 6 раз.  3. И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 -выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4- пауза; 5 -7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 6 раз. | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.  1. Ходьба на месте (1 мин).  2. И. п. - ноги врозь. 1-2 - руки вниз скрестно встряхнуть, расслабленными кистями, сделать полный выдох; 3-4 -руки через стороны вверх, глубокий вдох. 10 раз.  3. И. п. - о. с. 1- наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2- выпрямиться, руки вверх; 3- наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п. 6 раза. | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление:  1. Ходьба на месте (1 мин).  2.Встряхивание рук и ног в различных исходных положениях.  3. И. п.- о. с. 1-2 -руки через стороны вниз, выдох; 3-4 - подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 3-4раза. | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.  1. Ходьба на месте (1 мин).  2. И. п. - о. с., мяч в руках. 1 - поднять мяч над головой, потянуться, вдох; 2- и. п., выдох; 3 - поднять мяч вверх, вдох; 4 - и. п., выдох. 6 раз.  3. И. п.- лежа на спине, мяч держать на животе. 1-2 - выдох, надавить мячом на живот; 3-4 - вдох. 3—5 раз. |

[](http://sportfiction.ru/upload/iblock/61c/aa47e24d_e0d5_463b_b5b8_f40779ca4cb0.jpg)

