**1-е классы**

1)Разучить КУ для укрепления мышц живота и спины

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»). Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»). Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

2) Разучить комплекс упражнений (КУ) для улучшения осанки

«Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.«Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

3)Разучить КУ для укрепления мышц стоп ног

<https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopy-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d>

4) Выполнить КУ

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).Наклоны вперед и назад (8-10 раз).Круговые движения туловищем (10-12 раз).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).Приседание (10-12 раз).Выпады ногами в стороны (10-12 раз).Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).Ходьба на месте

5)Выполнить КУ (<https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html>)

6) Выполнить КУ для мышц плечевого пояса, туловища и таза (Вращение тазом. Исходное положение ноги шире плеч, руки на поясе. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 10 вращений в каждую сторону, Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх , на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на вдохе возвращайтесь. Сделайте 10 повторений в каждую сторону)

**2-е классы**

1)Разучить КУ для укрепления мышц живота и спины (Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»). Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»). Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение)

2) Разучить комплекс упражнений (КУ) для улучшения осанки («Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.«Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз)

3) Разучить КУ с малым мячом (<https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-s-malym-miachom-dlia-1-klassa.html>)

4) Разучить КУ в равновесии ([https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&filmId=17630520563752944562&from=tabbar&parent-reqid=1585210744743008-53448335895545132100201-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&filmId=17630520563752944562&from=tabbar&parent-reqid=1585210744743008-53448335895545132100201-vla1-3762&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0))

5) Выполнить КУ ((<https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html>)

6) Выполнить КУ (<https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopy-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d>)

**3 класс**

1)Разучить КУ для укрепления мышц живота и спины (Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»). Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»). Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение)

2) Разучить комплекс упражнений (КУ) для улучшения осанки («Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.«Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз)

3) Разучить КУ с малым мячом (<https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-s-malym-miachom-dlia-1-klassa.html>)

4) Разучить КУ в равновесии ([https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&filmId=17630520563752944562&from=tabbar&parent-reqid=1585210744743008-53448335895545132100201-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&filmId=17630520563752944562&from=tabbar&parent-reqid=1585210744743008-53448335895545132100201-vla1-3762&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0))

5) Выполнить КУ ((<https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html>)

6) Выполнить КУ (<https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopy-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d>)

**4 классы**

1)Выполнить КУ (<https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html>)

2)Разучить КУ для укрепления мышц живота и спины (Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»). Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»). Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение)

3) Выполнить КУ(прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком)

4) Выполнение КУ из акробатики (Кувырок вперед выполняется из упора присев: выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки наклонить голову вперед; отталкиваясь двумя ногами, перевернуться через голову, коснуться лопатками опоры, сгруппироваться и перекатиться вперед до упора, присев. Выпрямляясь, встать.

Стойка на лопатках. Затем выполняем из исходного положения, лежа на спине, стойку на лопатках. Согнуть ноги в коленях; поднимая туловище, опереться на затылок и лопатки. Сгибая руки в локтях, упереться ими в поясницу; таз подать вперед, носки оттянуть.

Упражнение «Мост» выполняется:лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол, на ширине плеч: руками опереться за плечами; прогибаясь, разогнуть руки и ноги, голову назад)