

ПРОГРАММА УЧЕБНЫХ СБОРОВ
по "Основам военной службы"
с учащимися (юношами) 10 классов
среднего (полного) общего образования МБОУ
«Сойгинская СШ»

1. Общие положения

Учебная программа учебных сборов по "Основам военной службы" с учащимися (юношами) 10 классов образовательных учреждений среднего (полного) общего образования города Москвы разработана в соответствии с требованиями Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" об обязательной подготовке граждан к военной службе, а также в соответствии с методическими рекомендациями по разработке учебных планов и программ учебных дисциплин для образовательных учреждений Министерства обороны России, а также с использованием опыта образовательных учреждений Министерства образования и науки России.

1.1. Учебные сборы проводятся в течение 5 дней на базе воинских частей в объеме 35 часов учебных занятий.

1.2. Основная концепция

1.2.1. Целью программы является организация учебно-методического обеспечения учебных сборов, обеспечение учащихся знаниями и умениями, необходимыми для прочной, сознательной и глубокой подготовки к военной службе.

1.2.2. Содержание программы направлено на военно-патриотическое воспитание молодежи и предусматривает закрепление знаний, полученных учащимися в процессе изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» по:

- истории создания Вооруженных сил РФ,
- организационной структуры Вооруженных сил РФ,
- функций и основных задач Вооруженных сил РФ,
- боевых традиций Вооруженных сил РФ и символов воинской славы,
- основных понятий о воинской обязанности и военной службе,

а также приобретение первичных практических навыков по организации военной службы.

1.2.3. Теоретические знания. Теоретические занятия являются составной частью программы учебных сборов и предназначены для обобщения теоретических знаний полученных на учебных занятиях в объеме курса ОБЖ по программам учебных заведений.

Они предусматривают рассмотрение следующих вопросов:

- основы подготовки гражданина к военной службе;
- размещение и быт военнослужащих;
- суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда;
- организация и несение караульной службы;
- основы обеспечения безопасности военной службы;
- военнослужащие ВС и взаимоотношения между ними
- порядок преодоления зараженного участка местности;
- действия солдата в бою, обязанности солдата в бою;
- выбор места для стрельбы, правила маскировки;
- доврачебная медицинская помощь при ранениях и травмах.

1.2.4. Практическая деятельность. Практические занятия являются составной частью программы учебных сборов и предназначены для глубокого и сознательного усвоения теоретических знаний полученных на учебных занятиях в объеме курса ОБЖ по программам учебных заведений.

Они предусматривают:

- проведение занятий по строевой подготовке;
- сдачу нормативов по физической подготовке;
- отработку нормативов со средствами индивидуальной защиты;
- практическое ознакомление с организацией внутренней службы воинского подразделения;

[Введите текст]

- практическое ознакомление с организацией подготовки к несению караульной службы;
- проведение учебных стрельб из автоматов АК.

1.2.5. Ожидаемый результат. После успешного выполнения данной программы:

а) учащийся должен знать:

- требования воинских уставов к размещению военнослужащих, распределению времени в/ч, распорядок дня в/ч;
- назначение и состав суточного наряда в/ч, обязанности лиц суточного наряда;
- порядок подготовки караулов, обязанности часового;
- правила техники безопасности при выполнении учебных стрельб;
- действие солдата в бою, обязанности солдата в бою.

б) Учащийся должен уметь:

- выполнять строевые приемы;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- применять средства индивидуальной защиты;
- готовить оружие к применению и производить стрельбу из автомата АК.

1.3. Учебный процесс на учебных сборах организуется с обучающимися общеобразовательных учреждений города Москвы, прошедшими медицинский осмотр и допущенными врачом. При формировании учебных подразделений из обучающихся отдельных школ формируются учебные группы (взвода) до 30 человек, из групп (взводов) формируются подразделения (роты) до 4 взводов, из рот каждого района задействованного на сборы формируются батальоны.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию занятий сборов исходя из количества учебных мест и количества сформированных учебных групп (взводов).

Практические стрельбы проводятся отдельно по группам (взводам) в течение дня.

1.4. К проведению учебных занятий привлекаются:

- учителя ОУ;
- преподаватели-организаторы ОБЖ из числа задействованных на сборы ОУ;
- учителя по физической подготовке ОУ из числа задействованных на сборы ОУ;
- медицинские работники медицинских учреждений задействованных на сборы;
- представители воинских частей (соединений)

[Введите текст]

РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО ПРЕДМЕТАМ ОБУЧЕНИЯ
для проведения учебных сборов с учащимися МБОУ «Сойгинская
СШ» в период с «_____» . по «_____»
_____20__г.

№ п/п	Предмет обучения	Количество часов					Общее количество
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
1.	Тактическая подготовка		1	1	4		6
2.	Огневая подготовка		1	1	1	5	8
3.	Радиационная, химическая биологическая защита		1	1			2
4.	Общевойские уставы	4	1	1	1	1	8
5.	Строевая подготовка	1		1	1	1	4
6.	Физическая подготовка	1	2	2			5
7.	Военно-медицинская подготовка		1				1
8.	Основы безопасности военной службы	1					1
Итого		7	7	7	7	7	35

[Введите текст]

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
при проведении учебных сборов по "Основам военной службы"
с учащимися (юношами) 10 классов МБОУ «Сойгинская СШ» среднего (полного)
общего образования

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
До начала учебного сбора					
	Вводное занятие с участниками сбора по порядку организации его проведения. Требования, предъявляемые к обучающимся	1	Учитель ОБЖ	место проведения учебного сбора	плакаты, схемы
1 день					
1.	Основы обеспечения безопасности военной службы . <i>Показное (комплексное) занятие.</i> Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы	1	Учитель ОБЖ	расположение подразделения, места несения службы, учебные объекты соединения (воинской части)	план проведения занятия, учебная литература, учебное оружие и патроны к нему, средства отображения информации, плакаты и схемы
2.	Общевойские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы, представитель соединения(воинской части)	учебный класс	план проведения занятий, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации
3.	Общевойские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы, представитель соединения(воинской части)	расположение подразделения	план проведения занятия, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, документация дежурного по роте

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
4.	<p>Общевоинские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте</p>	1	<p>педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы, представитель соединения(воинской части)</p>	расположение подразделения	<p>план проведения занятия, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, документация дежурного по роте</p>
5.	<p>Общевоинские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Обязанности дежурного по роте. Порядок приема и сдачи дежурства, действия при подъеме по тревоге, прибытие в роту офицеров и старшин</p>	1	<p>педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,</p>	расположение подразделения	<p>план проведения занятия, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, документация дежурного по роте</p>
6.	<p>Строевая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение команд: "Становись", "Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом</p>	1	<p>педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,</p>	строевой плац (строевая площадка)	<p>план проведения занятия, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации</p>
7.	<p>Физическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке</p>	1	<p>инструктор по физической подготовке соединения (воинской части)</p>	спортивный городок	<p>план проведения занятия. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (2009 г.), спортивный инвентарь</p>

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
2 день					
1.	Физическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 1 км)	1	инструктор по физической подготовке соединения(воинской части)	спортивный городок	план проведения занятия. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (2009 г.), спортивный инвентарь
2.	Военно-медицинская подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи. Неотложные реанимационные мероприятия.	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	учебный класс, медицинский пункт, участок местности	план проведения занятия, медицинская аптечка, медицинский инвентарь, подручные средства, плакаты
3.	Огневая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	огневой городок приказарменной учебно-материальной базы (учебный класс)	план проведения занятия, учебные автоматы, учебные патроны, плакаты и схемы
4.	Общевоинские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Комната для хранения оружия, ее оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	расположение подразделения, комната для хранения оружия	план проведения занятия, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, документация дежурного по роте, оборудование комнаты для хранения оружия

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
5	Тактическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Способы и приемы передвижения солдата в бою.	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	тактическое поле (участок местности)	план проведения занятия, Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя (часть III), экипировка
6	Радиационная, химическая и биологическая защита. <i>Практическое занятие.</i> Средства индивидуальной защиты и пользование ими.	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	тактическое поле (участок местности)	план проведения занятия, сборник нормативов, общевойсковые защитные костюмы, общевойсковые противогазы
7	Физическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине	1	инструктор по физической подготовке соединения (воинской части)	спортивный городок	план проведения занятия, Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (2009 г.), спортивный инвентарь
3 день					
1.	Физическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м	1	инструктор по физической подготовке соединения(воинской части)	спортивный городок	план проведения занятия, Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (2009 г.), спортивный инвентарь
2.	Физическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км	1	инструктор по физической подготовке соединения(воинской части)	спортивный городок	план проведения занятия. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (2009 г.), спортивный инвентарь

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
3.	<p>Тактическая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка</p>	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	тактическое поле (участок местности)	план проведения занятия, Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя (часть III), флажки
4.	<p>Огневая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия</p>	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	огневой городок приказарменной учебно-материальной базы(учебный класс)	план проведения занятия, Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков Вооруженных Сил Российской Федерации, плакаты и схемы, учебно-тренировочные средства
5.	<p>Строевая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении</p>	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	строевой плац (строевая площадка)	план проведения занятия, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации
6.	<p>Общевоинские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Воинская дисциплина. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Права военнослужащего. Дисциплинарная, административная и уголовная</p>	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	учебный класс	план проведения занятия, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
7.	Радиационная, химическая и биологическая защита. <i>Практическое занятие.</i> Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического заражения местности.	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	тактическое поле (участок местности)	план проведения занятия, сборник нормативов, общевоинские защитные костюмы, общевоинские противогазы
4 день					
1.	Тактическая подготовка. <i>Тактико-специальное занятие.</i> Действие солдата в бою. Порядок преодоления участков местности с препятствиями. Показ боевой техники и вооружения.	4	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	Территория воинской части, автопарк,машинодром,	план проведения занятия, Боевой устав по подготовке и ведению общевоинского боя (часть III),техника и вооружение.
2.	Строевая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	строевой плац (строевая площадка)	план проведения занятия, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации
3.	Общевоинские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Несение караульной службы - выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	расположение подразделения, караульный городок	план проведения занятия, Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации, оборудование поста, экипировка часового

[Введите текст]

№ п/п	Тема, содержание и вид занятий	К-вочасов	Руководитель занятия	Место проведения	Материальное обеспечение
4.	Огневая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Изготовка для стрельбы лежа, порядок заряжания и разряжания оружия.	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	огневой городок приказарменной учебно-материальной базы (учебный класс)	план проведения занятия, учебные автоматы, учебные патроны, плакаты и схемы.
5 день					
1.	Огневая подготовка. <i>Практическое занятие.</i> Выполнение упражнений начальных стрельб	5	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	стрельбище войсковой части	план проведения занятия, Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков Вооруженных Сил Российской Федерации, плакаты и схемы, автоматы, патроны, экипировка
2.	Строевая подготовка <i>Практическое занятие.</i> Строй подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	строевой плац (строевая площадка)	план проведения занятия, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации
3.	Общевойские уставы. <i>Практическое занятие.</i> Действия личного состава по команде «Сбор» «Тревога»	1	педагогический работник образовательной организации, осуществляющий обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы,	расположение подразделения, комната для хранения оружия	план проведения занятия, Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, документация дежурного по роте, оборудование комнаты для

[Введите текст]

РАСПОРЯДОК ДНЯ УЧЕБНЫХ СБОРОВ

с учащимися (юношами) 10 классов среднего общего образования

№ п/п	Содержание мероприятия	Начало	Окончание	Продолжительность
1	Общий подъем	7.00		
2	Утренняя физическая зарядка	7.10	7.40	30 минут
3	Утренний туалет, заправка постелей, уборка помещений и территории	7.40	8.10	30 минут
4	Утренний осмотр	8.10	8.20	10 минут
5	Завтрак	8.20	8.50	30 минут
6	Построение и развод на занятия	8.50	9.00	10 минут
7	Учебные занятия			
	1 час	9.00	9.45	45 минут
	2 час	9.55	10.40	45 минут
	3 час	10.50	11.35	45 минут
	4 час	11.45	12.30	45 минут
8	Подготовка к обеду	12.30	13.00	30 минут
9	Обед	13.00	13.40	40 минут
10	Послеобеденный отдых	13.40	14.10	30 минут
11	Построение и развод на занятия	14.10	14.20	10 минут
12	Учебные занятия			
	5 час	14.20	15.05	45 минут
	6 час	15.15	16.00	45 минут
	7 час	16.10	16.55	45 минут
13	Личное время	16.55	17.20	25 минут
14	Спортивно-массовая работа	17.20	18.50	1 час 30 минут
15	Подготовка к ужину	18.50	19.10	20 минут
16	Ужин	19.10	19.40	30 минут
17	Воспитательная работа	19.40	20.40	1 час
18	Личное время	20.40	21.50	1 час 10 мин.
19	Вечерняя прогулка	21.50	22.10	20 минут
20	Вечерняя поверка	22.10	22.20	10 минут
21	Приготовление ко сну	22.20	22.30	10 минут
22	Отбой	22.30		
	Амбулаторный прием больных	9.00	10.00	1 час
		17.30	18.30	1 час

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

ПРОГРАММА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ
учебных сборов по "Основам военной службы"
с учащимися (юношами) 10 классов образовательных учреждений среднего (полного)
общего образования г. Москвы

Комплекс утренней гимнастики (зарядки) вариант №1

1. Ходьба на месте в течении 50 – 60 сек.
2. Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). Счет 1 – левую ногу назад на носок, руки в сторону ладонями вверх – вдох; счет 2 – согнуть руки, ладони на затылок, потянуться – продолжить вдох; счет 3 – 4 – вернуться в исходное положение – выдох. То же, отставляя правую ногу. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – ноги вместе, руки согнуты перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – сгибая левую ногу, поднять ее вперед, хлопок руками под коленом – выдох. 3 – опустить ногу, руки в стороны – вдох; 4 – И. п. – выдох. То же, хлопок руками под правой ногой.
4. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – наклонить туловище вперед, коснуться руками пола – выдох; 3 – 4 – и. п. – вдох. Повторить 8 – 12 раз.
5. И. п. – основная стойка. 1 – поднять левую ногу в сторону, руки через стороны вверх – хлопок ладонями над головой; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же, руками и правой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.
6. И. п. – ноги вместе, руки согнуты – ладонями на затылке. 1 – 2 – присесть на носках, руками коснуться пяток – выдох; 3 – 4 – и. п. – вдох. Повторить 8 – 12 раз.
7. И. п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – 2 – скользя левой рукой по ноге и правой по туловищу вверх, наклонить туловище влево – выдох; 3 – 4 – и. п. То же, вправо. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – о. с. 1 – отставить левую ногу назад на носок, руки поднять в стороны ладонями вверх – вдох; 2 – опуститься на левое колено, руки на правое колено – выдох; 3 – встать, руки в стороны – вдох; 4 – и. п. – выдох. То же, опускаясь на правое колено. Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге.
9. И. п. – ноги врозь пошире, руки опущены. 1 – поднять руки в стороны ладонями вверх – вдох; 2 – приседая на левой ноге, наклоняться вперед, руки к правому носку – выдох; 3 – выпрямиться, руки в стороны – вдох; 4 – и. п. – выдох. То же, приседая на правой ноге и касаясь руками левого носка. Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге.
10. И. п. – ноги врозь, левая рука поднята вверх, правая – отведена назад, пальцы сжаты в кулаки. На каждый счет движением вперед рывком менять положение рук. Дыхание произвольное. Выполнить 16 – 20 раз.
11. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком поставить ноги врозь; 2 – прыжком в и. п. Прыжки выполнять на носках в быстром темпе. Затем ходьба с постепенным замедлением 1 – 2 мин. Прыжки на месте выполнять в течение 25 – 35 сек.

Комплекс утренней гимнастики (зарядки) вариант №2

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – шаг левой ногой вперед, правую руку в сторону, левую вверх – вдох; 3 – 4 – и. п. – выдох; 5 – 6 – то же, с правой ноги, меняя положение рук. Повторить 4 – 6 раз в медленном темпе.
3. И. п. – о. с. 1 – шаг левой в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – вдох; 2 – сгибая правую ногу, наклон туловища вправо, руки вверх – выдох; 3 – выпрямиться руки в стороны – вдох; 4 – и. п. – выдох; 5 – 8 – то же, в другую сторону. Повторить 6 раз в среднем темпе.

[Введите текст]

4. И. п. – о. с. 1 – присед, руки в стороны; 2 – стать на колени, руки дугами вниз – вверх; 3 – рывком движением рук вниз – назад, присед; 4 – и. п. Повторить раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.
5. И. п. – сед (упор сзади) . 1 – прогибаясь, мах левой ногой вверх; 2 – и. п.; 3 – разводя ноги, наклон туловища вперед, руками коснуться носков ног; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же, с махом правой вверх. Повторить 4 – 6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.
6. И. п. – сед (упор сзади) . 1 – согнуть ноги, колени к груди; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног, упор лежа; 3 – сгибая руки, мах левой ногой назад; 4 – упор лежа; 5 – 6 – то же, правой ногой назад; 7 – толчком ног, упор присев; 8 – и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
8. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – 4 - наклон туловища вперед, вращение влево; 5 – 8 – то же, вправо. Повторить 6 раз в среднем темпе. Д Дыхание произвольное.
9. И. п. – ноги скрестно, правая перед левой. 1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс; 2 – прыжком ноги скрестить, левая перед правой, руки к плечам; 3 – прыжком ноги врозь, руки вверх; 4 – прыжком ноги скрестно, правая перед левой, руки вниз. Выполнить 32 – 48 прыжков и сразу перейти на ходьбу.
10. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 45 сек.

Комплекс утренней гимнастики (зарядки) вариант №3

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – 2 поднимаясь на носки, руки назад и через стороны вверх – вдох; 3 – левую руку через сторону вниз – выдох; 4 – правую руку через сторону вниз – выдох; 5 – 8 – то же, опуская вначале вниз правую руку. Повторить 4 раза в медленном темпе.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – 2 – сгибая правую ногу, два пружинящих наклона туловища влево, правую руку за голову; 3 – выпрямить правую ногу, правую руку в сторону; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же, в другую сторону. Повторить 4 -6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
4. И. п. – о. с. 1 – выпад левой вперед, прогибаясь руки в стороны – вдох; 2 – наклон туловища вперед – касаясь грудью колена, руки назад – выдох; 3 – выпрямляясь, руки вверх; 4 – и. п.; 5 – 8 то же, с правой ноги. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
5. И. п. – сед на полу (или на земле) , руки в упор сзади. 1 – согнуть ноги, колени к груди; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги, колени к груди; 4 – выпрямить ноги – и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
6. И. п. – упор лежа. 1 – 2 – согнуть руки; 3 – 4 – выпрямить руки; 5 – 6 – прогибаясь бедрами, коснуться пола (площадки) ; 7 – 8 – и. п. Повторить 4 -6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. И. п. – сед на полу (площадке) , ноги врозь, руки к груди; 1 – 2 – два пружинящих рывка локтями назад – выдох; 3 – поворот туловища влево, левая рука в сторону назад – вдох; 4 – и. п. – выдох; 5 – 6 – то же, с поворотом туловища вправо. Повторить 6 – 8 раз в среднем темпе.
8. И. п. – о. с. Руки на поясе (прыжки) . 1 – прыжок на обеих ногах; 2 – прыжок на правой, левую а сторону; 3 – прыжок на обеих ногах; 4 – прыжок на левой, правую в сторону. Выполнять 32 – 48 прыжков и перейти на ходьбу.
9. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 50 – 60 сек.

[Введите текст]

Комплекс утренней гимнастики (зарядки) вариант №4

1. И. п. – строевая стойка.
2. На счет 1 – 2 поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.
3. опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.
4. разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.
5. соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах.
6. выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения) , пальцы сжаты в кулак.
7. присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах.
8. прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.
9. разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак) , одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.
10. повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.
11. разгибая правую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак) ,одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.
12. повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.
13. резко наклониться до касания земли руками, ноги прямые.
14. выпрямляясь, поднять руки вперед и , отводя их в стороны и назад, прогнуться.
15. резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.
16. выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.