

Маршрутный лист занятий  
**«Утренняя физическая зарядка»**  
с 27.04.2020 года по 30.04.2020 года.

**Педагог – Подвысоцкий Валентин Зигмундович**

**7-е - 11-е взвода.**

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Общеразвивающие упражнения – первый вариант	27.04.2020г. 07.10.-07.30.	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднять руки вперед – вверх, потянуться, прогнуться – вдох. 3–4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть – выдох. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – при счете 3–4 форсируйте выдох.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях. 1–2 – отведения (рывком) назад согнутых рук. 3–4 – отведения прямых рук. Дозировка – <b>12–16 повторений.</b> Указания – дышать глубоко, равномерно.</p> <p>4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. Дозировка – <b>20–30 повторений.</b> Указания – при повороте смотреть назад.</p> <p>5. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу, колено руками потянуть к подбородку. 4 – ногу опустить, руки в стороны. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться.</p> <p>6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3 – наклон влево – выдох. 4 – и.п. – вдох.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru

	<p>Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</p> <p>7. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – от <b>10–15 до 30–40 повторений</b>. Указания – на одно приседание – вдох, на другое – выдох. По окончании упражнения – походить, расслабить мышцы рук и ног.</p> <p>8. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – от <b>8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – от <b>10–15 до 40–50 повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p> <p><b>10.Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.</p> <p>«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.</p> <p>«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.</p> <p>«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.</p> <p>«Девять» – 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.</p> <p>«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p>	
--	--	--	--

		<p>«Одиннадцать» – 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.</p> <p>«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.</p> <p>«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.</p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – <b>1–2 мин.</b> Указание – форсировать выдохи.</p> <p>12. Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
Общеразвивающие упражнения – второй вариант	28.04.2020г. 07.10.-07.30.	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – основная стойка. 1 – дугами вперед руки вверх, правую прямую махом понять назад. 2 – и.п. 3 – дугами вперед руки вверх, левую прямую махом понять назад. 4 – и.п. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – делать широко, размашисто.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений.</b> Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>40–</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru

	<p><b>50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>5. Исходное положение – упор сидя. 1–2 – подняться на прямые руки, прогнуться. 3–4 и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений.</b> Указания – прогибаясь – выдох.</p> <p>6. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений.</b> Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>7. Исходное положение – упор сидя. 1 – упор лежа. 2 – упор сидя. Дозировка – <b>10–12.</b> Указания – упор лежа – вдох, темп средний.</p> <p>8. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–15 повторений.</b> Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. 1 – ноги прыжком на ширину плеч, руки через стороны вверх, ладони с хлопком соединить над головой. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений.</b> Указания – хлопок ладонями на головой – выдох, темп средний.</p> <p><b>10. Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулак, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.</p> <p>«Три» – Опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжаты, ладони книзу.</p> <p>«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM">https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM</a></p>	
--	---	--	--

		<p>«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжаты, ладони книзу.</p> <p>«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p> <p>«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.</p> <p>«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.</p> <p>«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.</p> <p>«Одиннадцать» – не останавливаясь повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.</p> <p>«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.</p> <p>«Тринадцать» – не останавливаясь повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать.</p> <p>«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.</p> <p>«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.</p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – <b>1–2</b> мин. Указание – форсировать выдохи.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>12. Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
<p>Комплексная тренировка – третий вариант</p>	<p>29.04.2020г. 07.10.-07.30.</p>	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>3. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – <b>40–50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>5. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов ногами. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация круговых ударов ногами в корпус. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>7. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация защиты отбивом правым предплечьем вверх и вправо и контратаки левой рукой, защиты отбивом левым предплечьем вверх и влево и контратака правой рукой. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>8–12</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		<p><b>повторений.</b> Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>9. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений.</b> Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>10. <b>Выполнение третьего комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться.</p> <p>«Три» – опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.</p> <p>«Четыре» – выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.</p> <p>«Пять» – сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.</p> <p>«Шесть» – выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.</p> <p>«Семь» – сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.</p> <p>«Восемь» – выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.</p> <p>«Девять» – толчком ног упор присев.</p> <p>«Десять» – выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.</p> <p>«Одиннадцать» – наклонить туловище влево, ноги прямые.</p> <p>«Двенадцать» – наклонить туловище вправо, ноги прямые.</p> <p>«Тринадцать» – выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw">https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</a></p>	
--	--	---	--	--

		<p>«Пятнадцать» – выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.</p> <p>«Шестнадцать» – вставая, опустить руки и принять строевую стойку.</p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>12. Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
Общеразвивающие упражнения – первый вариант	30.04.2020г. 07.10.-07.30.	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднять руки вперед – вверх, потянуться, прогнуться – вдох. 3–4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть – выдох. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – при счете 3–4 форсируйте выдох.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях. 1–2 – отведения (рывком) назад согнутых рук. 3–4 – отведения прямых рук. Дозировка – <b>12–16 повторений.</b> Указания – дышать глубоко, равномерно.</p> <p>4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. Дозировка – <b>20–30 повторений.</b> Указания – при повороте смотреть назад.</p> <p>5. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 4 – ногу опустить, руки в стороны. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru



	<p>6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3 – наклон влево – выдох. 4 – и.п. – вдох. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</p> <p>7. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – <b>от 10–15 до 30–40 повторений</b>. Указания – на одно приседание – вдох, на другое – выдох. По окончании упражнения – походить, расслабить мышцы рук и ног.</p> <p>8. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – <b>от 10–15 до 40–50 повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p> <p><b>10. Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.</p> <p>«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.</p> <p>«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.</p> <p>«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.</p> <p>«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак),</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p>	
--	--	--	--

	<p>одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.</p> <p>«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Одиннадцать» – 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.</p> <p>«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.</p> <p>«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.</p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
--	---	--	--