**Домашнее задание для учащихся 7-8 классов**

**1.** Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

   И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п.  Учитывается количество приседаний; улучшить на 10 раз.

**2.** Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости). Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе.  Учитывается количество прыжков за 1 мин.; улучшить на 5 раз.

**3.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости. И. п.— руки на груди, взяты за локти. Учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз.

**4.** Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).

  И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.

**5.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости).

  Руки на повышенной опоре  ( высота 30-35 см, ).  Учитывается количество повторений; улучшить на 5 раз.

**6.**Подтягивание: мальчики — из виса, девочки из виса лежа (для развития силы рук, укрепления брюшного пресса, мышц груди и спины).  Учитывается количество подтягиваний; улучшить результат на 1 раз.

**7.** Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса).

 Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.