**Домашнее задание для учащихся 5-6 классов**

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

. И. п.— о. с. 1— присесть, руки вперед; 2 — и. п.

Учитывается количество при­седаний. Первоначальный результат необходимо 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; улучшить на 20 раз.

**3.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносли­вости Учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз.

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

И. п.— ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — и. п. Учитывается количество наклонов за 1 мин. и качество вы­полнения (касание пола пальцами, кулаками или ладонями, отсутствие нарушений структуры дви­жений); 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 60—70 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; улучшить на 10 раз.