**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.