**Домашнее задание для учащихся 9-11 классов**

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

 И. п.— стойка ноги врозь правой, руки с низу. 1 — присесть на правой с касанием коленом пола левой ногой (напротив середины стопы правой), руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но левая впереди. Учитывается сумма приседаний на обеих ногах; улучшить (в сумме) 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 2 мин.; улучшить на 8 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. Фиксируется общее количество подниманий; улучшить на 6 раз.

.

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

 . И. п.— узкая стойка, ноги врозь, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 2 мин.; улучшить на 5 раз.

**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 полу. Учитывается количество повторений; улучшить на 4 раза.

X—XI классы. Юноши — ноги на повышенной опоре высотой 30—35 см; девушки — руки не повышенной опоре (между двух стульев). Учи­тывается количество повторений; улучшить на 4 раза.

 **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 6 раз.