**Домашние задания по физической культуре для учащихся 1 — 11 классов**

***Комплекс - 1 -3 : -развитие силы и силовой выносливости.***

***Комплекс - 1*** *упражнения для подготовки к выполнению учебных требованийв подтягивании и лазанию по канату.*

***Комплекс - 2*** *упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в упорах.*

***Комплекс - 3*** *упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.*

***Комплекс - 4 развитие ловкости, прыгучести, быстроты****.*

*- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.*

# **Комплекс - 5 развитие гибкости**

*- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия*.

**1 класс**

###  **Комплекс - 1**

1 Подтягивание, в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - Зх7(м)Зх5(д)

1. Вис на согнутых руках - 8 сек. (м), 5 сек. (д).
2. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным перехватом. - 3 п. - (м) 2 п. (д)
3. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 3 п. (м) 2п. (д)
4. Лазание по Шведской стенке 5 раз
5. Подтягивание в висе на перекладине (кто сколько сможет)

##  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя – 2х10 (м), 2x8 (д)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола - 2x10 (м), 2x8 (д).
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2x6 (м), 2x4 (д)
4. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера, захватив его за ноги. 2х5метров
5. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 2x5 метров

6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди.-2р.

7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.- 2п х15 раз.

8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 2п.

9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу, поочередно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку. - 2п.

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x8 раз.
2. Из упора присев прыжком упор лежа.-10 раз.

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков –10 раз (д) 12раз(м).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног -10 раз (м) 8 раз (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями. 1x10 (м), 1х8 (д)
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 10 раз (м), 8раз (д)

#### **Комплекс - 4**

1. Многоскоки -2x10 (м), 2x8 (д)
2. Продвижение на двух ногах вперед. - 2x10 (м), 2x8 (д)
3. Прыжки со скакалкой. - 40 раз (м), 50 раз (д)
4. Выпрыгивание из глубокого приседа. - 15 раз (м) 10 раз (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение. 15раз (м), 10 раз (Д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х15раз (м) 2x10 раз (Д)
7. Прыжки через скамейку боком. 2 подхода
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°,180°,360°. - 10 раз (м) 8 раз (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением. – 10 раз (м), 8 раз (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением. -10 раз (м) 8 раз (д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор, стоя, согнувшись ноги врозь. - 8 раз (м), 6 раз (д)

 **Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево, повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Упражнения с удержанием груза на голове.
6. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
7. Полуприседания и приседания.
8. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
9. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
10. 3ахватываниехперекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
11. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
12. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**2 класс**

 **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x10(м), 2х10(д)
2. Вис на согнутых руках. 10 сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет).
4. Из виса подтягивание (м) - (мах) раз.
5. Передвижение лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п (д)
6. Передвижение лежа на спине с перехватом. - 4п (м) 3п (д)
7. Лазание по Шведской стенке. - 5раз (м, д)

####  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x12 (м) 2x8 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x12 (м) 2x8 (д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х10 (м) 2x6 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -3x5 м (м) 2x5 м (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -
захватив его за ноги.-3х5(м) 2х5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди – 3 р-(м) 2р-(д).
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке 2 х 20р (м) (д)
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку.-3 под (м)(д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под(м)(д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х10р (м) 2х8(д)
11. Из упора присев прыжком упор лежа.-12р (м)(д)

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 15р(м) 12р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 12р(д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-1х12р(м) 1х10(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).-12р (м) 10 р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-12р (м) 10(д).

####  **Комплекс - 4**

1. Многоскоки.3х10 м (м)(д).
2. Продвижение на двух ногах вперед Зх10 м (м)2х10м (д).
3. Прыжки со скакалкой.-50(м),60(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-20р (м),15р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 20р (м),15р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х20(м).2х15(д)
7. Прыжки через скамейку боком.3под.(м),2под.(д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 12р (м)10р(д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 12р (м)10р(д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 12р (м)10р(д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.-10 р(м), 8р(д).

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Упражнения с удержанием груза на голове.
7. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
8. Полуприседания и приседания.
9. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
10. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
11. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
12. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
13. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**3 класс**

 **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x12 (м), 2 х10 (д)
2. Вис на согнутых руках. 12сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - (мах) раз.
5. Передвижение лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) Зп (д)
6. Передвижение лежа на спине с перехватом. - 5п (м) Зп (д)
7. Лазание по Шведской стенке. - 5раз (м,д)

####  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x14 (м) 2x10 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 14 (м) 2х 10(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х12 (м) 2x8 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4x5 м (м) 3x5 м(д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера –захватив его за ноги.-4х5(м) Зх5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди - 4р-(м) 3 р-(д).
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х25р(м) (д)
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку .-4под.(м)3под(д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под(м)(д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х10 р(м) 2х8(д)
11. Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д)

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 18 р (м) 14 р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-1х15р (м) 1x12(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) - 14р (м) 12р(д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-14р (м) 12(д).

####  **Комплекс - 4**

1. Многоскоки Зх10 м (м)(д).
2. Продвижение на двух ногах вперед 3х10 м (м)2х10м (д).
3. Прыжки со скакалкой.-60(м),70(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-22р (м),17р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 22р (м),17р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х22(м).2х17(д)
7. Прыжки через скамейку боком.3под (м),2под.(д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -14р(м)12р(д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 14р (м)12р(д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 14р (м)12р(д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.-12р (м), 10р(д).

 **Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо, влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед - книзу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя , стоя.
8. Наклон вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**4 класс**

#####  Комплекс - 1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x14 (м),2х12(д)
2. Вис на согнутых руках. 12сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 3 под (мах) раз.
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п (д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3п (д)
7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом – 6 раз (м, д).
8. Подтягивание ног к груди в висе -10раз (м), 8раз (д)

####  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x15 (м) 2x12 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x15 (м) 2x12(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х14 (м) 2x10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 4x5м. (м) Зх5м. (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -
захватив его за ноги.-4х5(м) Зх5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди-4р (м) 3 р - (д)
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х30р(м, д)
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 5под. (м) 3 под (д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м) З под (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев 2х12р(м) 2x10(д)
11. Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д)

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 20р (м) 15р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х15р (м) 2x12(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).- 15р(м)13р(д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-15р (м) 13р(д).

####  **Комплекс - 4**

1. Многоскоки.4х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.4х10м (м) 3x10 м (д).
3. Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 24р (м),19р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х25(м).2х20(д)
7. Прыжки через скамейку боком.4под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 16р (м)14р(д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 16р (м)14р (д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь-14р (м), 12р(д)

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседения и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**5 класс**

 **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x16 (м),2х14(д)
2. Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (10 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 4 под (мах) раз.
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом.) - 8раз (М, Д)
8. Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)

###### **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х15 (м) 2x10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -
захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
8. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 4под. (м)3 под (д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу одновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м)3под (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2x12(д)
11. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д)

#### **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х15р(м) 2х12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-15р (м) 13р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).

Комплекс - 4

1. Многоскоки.5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д).
3. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседения и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**6 класс**

 **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х 18 (м), 2х15(д)
2. Вис на согнутых руках. 15сек. (м) 13сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (12 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 5 под(мах) раз.(Можно с помощью)
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3 п (д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
7. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 5р (м) 3 р (д)
8. Подтягивание ног к груди в висе -14раз (м), 12раз (д)

#### **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2х 17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2x12 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) Зх5м. (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -
захватив его за ноги.-5х5(м) Зх5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди.-5р(м) 3р - (д).
7. Прыжки через скамейку влево и вправо с опорой руками - 2х20(м)2х15(д)
8. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку.- 5под. (м) 3 под (д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку - 5под (м) 3 под (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2x15(д)
11. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).

####  **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-10 р (м) 8р (д)
3. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
7. Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -20р (м)17р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р (д)

 **Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастический скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**7 Класс**

####  **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) — 2х20(м), 2х17(д)
2. Вис на согнутых руках. 17сек. (м) 15сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - ( 14 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.(Можно с помощью)
5. Лазание по канату без помощи ног 120см. (м)
6. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 14р (м) 12р (д)
7. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
8. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

#### **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)
5. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 5под. (м) З под (д).
6. Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку.- 5под (м) 3под (д)
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2x15(д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись,-17раз (м,д)

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).

####  **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д)
3. Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р (м), 23р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м),23р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м) 2х30(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-14р (м) 10р (д)

 **Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
9. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
10. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
11. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
12. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**8 Класс**

####  **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)
2. Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.(Можно с помощью)
4. Лазание по канату без помощи ног 200см. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

#### **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2x12 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
6. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (м, д)

 Комплекс - 3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).

####  **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-14 р(м) 10 р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
10. Упражнения с удержанием груза на голове.
11. Полуприседания и приседания.
12. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
13. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
14. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
15. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
16. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**9 класс**

####  **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 20(д)
2. Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

####  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2x 14 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз.(м), 10 р(д).

####  **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-24р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)

####  **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-16 р(м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
7. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м)12р(д)
8. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
9. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).
10. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
11. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

**Комплекс - 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, споджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**10 класс**

 **Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 25(д)
2. Вис на согнутых руках. 22сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 20р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

####  **Комплекс - 2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х35 (м) 2x15 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 30р. (м) 15р.(д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 25р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз (м), 10р (д).

**Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.35р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 33р (м) 25р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-20раз(м).
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-25р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-20р - (м) 15р(д)

#### **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-18 р (м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой - 130(м), 140(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-40р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 35р (м),25р (д).
6. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)15р(д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -12р (м) 10р (д).

 **Комплекс 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**11 класс**

**Комплекс - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х25(д)
2. Вис на согнутых руках. 25сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 15р (д)
6. Из виса подтягивание в широком хвате за голову-(м)- мах
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

#### **Комплекс -2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2х25(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х25(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
7. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами-5р
8. Отжимание на брусьях с провисанием-10 р

#### **Комплекс - 3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещениями.-2x30р(м) 2х25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
4. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..- 30р (м) 25р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

#### **Комплекс - 4**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
3. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д).

**Комплекс 5 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).