**Домашнее задание по Физической культуре 5 класс**

**Развитие силы и силовой выносливости**

**Комплекс №1**

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).

**Комплекс №2**

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х15 (м) 2x10 (д).

Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

**Комплекс №3**

Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -

захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2x12(д)

**Комплекс №4**

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2x12(д)

Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д).

**Комплекс №5**

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)

Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).

**Комплекс №6**

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.

Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-15р (м) 13р (д).

**Комплекс №7**

Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).

Приседание, руки вперед 2х17р (м),2х10р (д).

**Развитие ловкости, прыгучести, быстроты**

**Комплекс №1**

Многоскоки.5х10м (м, д).

Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д).

**Комплекс №2**

Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).

Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)

**Комплекс №3**

Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).

Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)

**Комплекс №4**

Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д).

Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)

**Комплекс №5**

Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).

Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).

**Комплекс №6**

Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)

Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).

**Развитие гибкости**

**Комплекс №1**

Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.

Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

**Комплекс №2**

Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.

Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

**Комплекс №3**

Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

Мост из положения, лежа на спине

**Комплекс №4**

Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.

Наклон, вперед касаясь лбом колен

**Комплекс №5**

Наклон, вперед касаясь лбом колен.

Упражнения с удержанием груза на голове.

**Комплекс №6**

Полуприседения и приседания.

Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

**Комплекс №7**

Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).

Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

**Комплекс №8**

Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.

Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками)