**Домашнее задание по Физической культуре 6 класс**

**Развитие силы и силовой выносливости**

*Комплекс №1*

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)

*Комплекс №2*

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).

*Комплекс №3*

1. 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.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).

*Комплекс №4*

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).

*Комплекс №5*

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2x12 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) Зх5м. (д).

*Комплекс №6*

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -  
   захватив его за ноги.-5х5(м) Зх5(д).
2. Приседание, руки вперёд. – 2х15р(м),2х12р.(д).

*Комплекс №7*

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2x15(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)

**Развитие ловкости, прыгучести, быстроты**

*Комплекс №1*

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)

*Комплекс №2*

1. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)

*Комплекс №3*

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)

*Комплекс №4*

1. Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -20р (м)17р (д)

*Комплекс №5*

1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).

*Комплекс №6*

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).

Развитие гибкости

*Комплекс №1*

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

*Комплекс №2*

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

*Комплекс №3*

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине

*Комплекс №4*

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

*Комплекс №5*

1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

*Комплекс №6*

1. Полуприседения и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

*Комплекс №7*

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

*Комплекс №8*

1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками)