**Домашнее задание по Физической культуре 7 класс**

**Развитие силы и силовой выносливости**

*Комплекс №1*

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)

*Комплекс №2*

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).

*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 - 14раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).

*Комплекс №4*

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).
2. Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).

*Комплекс №5*

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).
2. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)

*Комплекс №6*

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2x15(д).
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись,-17раз (м,д).

*Комплекс №7*

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д).
2. Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м),2х15р.(д).

**Развитие ловкости, прыгучести, быстроты**

*Комплекс №1*

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).

*Комплекс №2*

1. Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р (м), 23р (д)

*Комплекс №3*

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м),23р(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 прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)

*Комплекс №5*

1. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).

*Комплекс №6*

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-14р (м) 10р (д)
2. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (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. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

*Комплекс №6*

1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

*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