**Домашнее задание по Физической культуре 9 класс**

**Развитие силы и силовой выносливости**

***Комплекс №1***

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)

***Комплекс №2***

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).

***Комплекс №3***

1. 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.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-24р (м) 20р (д).

***Комплекс №4***

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
2. Приседание, за голову.-2х25р (м), 2х20р (д).

***Комплекс №5***

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х25 (м) 2x15 (д).
2. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д).

**Развитие ловкости, прыгучести, быстроты**

***Комплекс №1***

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25(м)
2. Прыжки со скакалкой – 115 (м), 125(д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

***Комплекс №2***

1. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

***Комплекс №3***

1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
2. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

***Комплекс №4***

1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. раз 14р (м)10р(д)
2. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

***Комплекс №5***

1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
2. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Развитие гибкости

***Комплекс №1***

1. Мост из положения, лежа на спине
2. Кувырок вперед и назад
3. Упражнение «складка»

***Комплекс №2***

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

***Комплекс №3***

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

***Комплекс №4***

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на руках с помощью.

***Комплекс №5***

1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
2. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
3. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками)