

Комплекс упражнений для домашнего задания.

Лёгкий комплекс.

1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)	8 раз
2.	Из упора присев - упор лёжа, из упора лёжа - упор присев	6 раз
3.	Глубокие приседания, руки за головой	15 раз
4.	Подтягивание на перекладине	2 раза
5.	Из седа с прямыми ногами переход в положение лёжа на спине согнувшись, коснуться ногами пола за головой и обратно	6 раз
6.	Прыжки на месте через скакалку	25 раз

Комплекс средней сложности.

1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	12 раз
2.	Из упора присев - упор лёжа, из упора лёжа-упор присев, из упора присев – выпрыгивание вверх	9 раз
3.	Глубокие приседания, руки за головой	20 раз
4.	Подтягивание на перекладине	5 раз
5.	Из положения лёжа на спине, руки за голову, коснуться носками пола за головой и обратно	9 раз
6.	Прыжки на месте через скакалку	50 раз

Трудный комплекс.

1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), носки ног на опоре (высота опоры 40-50 см.)	20 раз
2.	Сидя на стуле (высота 40-50 см.), стопы ног под опорой, наклон туловища назад, руками коснуться пола за головой, пружинящий наклон вперёд, касаясь лбом коленей	12 раз
3.	Приседания на одной ноге	5 раз на каждой
4.	Подтягивание на перекладине	7 раз
5.	Сед углом, руки на поясе. Разведение ног в стороны и сведение их вместе	30-35 раз
6.	Прыжки на месте через скакалку, поочерёдно на левой и правой ноге	25-30 раз

Условия выполнения домашнего задания.

Каждый комплекс упражнений выполняется сериями (подходами). Постепенно количество подходов увеличиваем до пяти. После выполнения каждого упражнения отдых **1 мин.** (можно делать во время отдыха растягивающие упражнения). После каждой серии (подхода) отдых **3 мин.** В зависимости от роста уровня физической подготовленности комплекс упражнений в домашнем задании может усложняться. Для самоконтроля домашнего задания необходимо завести блокнот или тетрадь.