**Комплексы упражнений для домашних заданий**

**На развитие физических качеств**

*А: -развитие силы и силовой выносливости.*

1. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований  
   в подтягивании и лазанию по канату.
2. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований  
   в упорах.
3. *-*упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

*Б- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.*

1 - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.

В: - развитие гибкости

1 - формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

**5 класс**

**А-1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x16 (м), 2х14 (д)
2. Вис на согнутых руках - 14сек. (м), 12сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (10 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 4 под (мах) раз.
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом - 5п (м), 3п (д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом - 5п (м), 3 п (д)
7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом.) - 8раз (м, д)
8. Подтягивание ног к груди в висе - 12раз (м), 10 раз (д)

**А-2**

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)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х15 (м), 2x10 (д)
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног - 5х5м. (м), 3х5м. (д)
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -  
   захватив его за ноги - 5х5 (м), 3х5 (д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди - 5р (м), 3р (д)
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке - 2х35р (м, д)
8. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 4под. (м), 3 под (д)
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу одновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку - 4 под. (м), 3 под. (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2х15 р. (м), 2x12 р. (д)
11. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - 13 раз (м, д)

**А-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен - 20р (м), 15р (д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног - 22р (м), 17р (д).
3. 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
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 15р (м), 13р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м), 15р (д)

**Б-1**

1. Многоскоки - 5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед - 5х10м (м), 3x10 м (д)
3. Прыжки со скакалкой - 80(м), 90(д)
4. Выпрыгивание из глубокого приседа - 25р (м), 20р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х30 (м), 2х25 (д)
7. Прыжки через скамейку боком - 5под. (м), 3 под. (д)
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360° - 18р (м), 15р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением - 17р (м), 15р (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м), 15р (д)
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 10 р (м), 8 р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседения и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**6 класс**

**А-1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х 18 (м), 2х15 (д)
2. Вис на согнутых руках - 15сек. (м), 13сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (12 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 5 под (мах) раз.(Можно с помощью)
5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом - 5п (м), 3 п (д)
6. Передвижение, лежа на спине с перехватом - 5п (м), 3 п (д)
7. Лазание по Шведской стенке без помощи ног - 5р (м), 3 р (д)
8. Подтягивание ног к груди в висе - 14раз (м), 12раз (д)

**А -2**

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)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х17 (м), 2x12 (д)
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног - 5х5м. (м), 3х5м. (д)
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -  
   захватив его за ноги - 5х5 (м), 3х5 (д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди - 5р (м), 3 р (д).
7. Прыжки через скамейку влево и вправо с опорой руками - 2х20 (м), 2х15 (д)
8. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5под. (м), 3 под (д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку - 5под (м), 3 под (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2х20 (м), 2x15 (д)
11. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - 15раз (м, д)

**А-3**

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).
3. 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 – 12 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. -17р (м), 15р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м), 15р (д).

**Б-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)
3. Прыжки со скакалкой – 90 (м), 100 (д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа - 27р (м), 22р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 27р (м), 22р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х35 (м), 2х30 (д)
7. Прыжки через скамейку боком – 5 под. (м), 3 под. (д)
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360° - 20р (м), 17р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением - 20р (м), 17р (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м), 17р (д)
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 12р (м), 10р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастический скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**7 Класс**

**А-1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х20 (м), 2х17(д)
2. Вис на согнутых руках - 17сек. (м), 15сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (14 сек), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз. (Можно с помощью)
5. Лазание по канату без помощи ног – 120 см (м)
6. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° - 14р (м), 12р (д)
7. Лазание по Шведской стенке без помощи ног - 7р (м), 5р (д)
8. Вис углом (держать) (м) - мах (сек.)

**А-2**

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)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2x19 (м), 2x12 (д)
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком - 15р (м), 8р (д)
5. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5под (м), 3 под (д)
6. Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку - 5под (м), 3 под (д)
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2х20р (м), 2x15 (д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - 17раз (м, д)

**А-3**

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)
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями - 2х20 (м), 2х15 (д) Вращение прямыми ногами - 14раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 19р (м), 17р (д)
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м), 15р (д).

**Б-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)
3. Прыжки со скакалкой - 100р (м), 110р (д)
4. Выпрыгивание из глубокого приседа – 29р (м), 23р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м), 23р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х35 (м), 2х30 (д)
7. Прыжки через скамейку боком - 5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - 2р (м),8р (д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м), 18р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м), 10р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
9. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
10. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
11. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
12. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**8 Класс**

**А- 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22 (м), 2х17 (д)
2. Вис на согнутых руках - 19сек. (м), 15сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз. (Можно с помощью)
4. Лазание по канату без помощи ног – 200 см. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° - 16р (м), 14р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног - 7р (м), 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

**А-2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя - 2x17 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола - 2x17 (д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х24 (м), 2x12 (д)
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком - 20р (м), 10 р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком - 17р (м)
6. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м), 3 под (д).
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2х20 (м), 2x15 (д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись -20 раз (м, д)

**А-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен - 28р (м), 22р (д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног - 28р (м), 22р (д)
3. 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 – 16 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 22р (м), 18р (д)
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 18р (м), 16р (д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад – 20р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см) - 14р (м), 10р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 110р (м), 120р (д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа - 30р (м), 25р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 30р (м), 25р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х35 (м), 2х30 (д)
7. Прыжки через скамейку боком – 5 под. (м), 3 под. (д)
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - 14р (м), 10р (д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 14р (м), 10р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
10. Упражнения с удержанием груза на голове.
11. Полуприседания и приседания.
12. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
13. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
14. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
15. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
16. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**9 класс**

**А - 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х20 (д)
2. Вис на согнутых руках - 20сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног 250 см на время - 5сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° - 18р (м), 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног - 7р (м), 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

**А-2**

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)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком - 20р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2x15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись - 15р (м), 10 р (д)

**А-3**

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)
3. 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.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 24р (м), 20р (д)
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 20р (м), 16р (д)
6. Упражнение складной нож - 15р (м), 12р (д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад - 25р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см) - 16 р (м), 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 125р (м), 130р (д)
4. Выпрыгивание из глубокого приседа - 35р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 30р (м), 25р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х35 (м), 2х30 (д)
7. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - 16р (м), 12р(д)
8. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
9. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м), 18р(д)
10. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 16р (м), 12р (д)
11. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м), 8р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, споджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

**Комплексы упражнений для домашних заданий**

**На развитие физических качеств ( 5класс)**

**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*

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х15 (м) 2x10 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

*Комплекс №3*

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -  
   захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
2. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2x12(д)

*Комплекс №4*

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2x12(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д).

*Комплекс №5*

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).

*Комплекс №6*

1. 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.
2. 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*

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).
2. Приседание, руки вперед 2х17р (м),2х10р (д).

**Развитие ловкости, прыгучести, быстроты**

*Комплекс №1*

1. Многоскоки.5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д).

*Комплекс №2*

1. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)

*Комплекс №3*

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)

*Комплекс №4*

1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)

*Комплекс №5*

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

*Комплекс №6*

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (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. Полуприседы 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).