**Домашнее задание по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание задания |  Номер урока |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43. | **Лёгкая атлетика**Ускорения на 20-60 м (2-5 раз). Отдых 1-2 минуты.Бег на месте в упоре стояБег с преодолением невысоких препятствий (30 см)Бег с высоким подниманием бедра ( 10 м) 2-5 раз.Бег с подниманием вперёд прямых ног (10 м) 2-5 раз.Многоскоки на отрезке 15 м (сделать минимальное количество прыжков)Бег на передней части стопы в равномерном темпе 15-25 мЕзда на велосипедеБег в медленном темпе от 5-20 минМетания мяча в стенуПрыжки со скакалкойПрыжки на одной ноге, через предметыВыпрыгивание из приседа**Гимнастика**Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкойКомплекс утренней гимнастики со скакалкойКомплекс упражнений на развитие силыКомплекс упражнений на развитие гибкостиКомплекс упражнений на формирование осанкиПодтягивание из виса лёжа (д) из виса (м)Сгибание разгибание рук в упоре лёжаПоднимание туловища из положения лёжа на спине руки в замке за головойПоднимание прямых ног из положения лёжа на спинеПриседания (руки за головой)Упражнения в равновесииПерекаты в группировкеНаклоны вперёд из положения стоя и сидяМаховые движения ног у опоры**Лыжная подготовка**Ступающий шаг без палок и с палкамиСкользящий шаг без палок и с палкамиУскорения на 20-60 м (2-5 раз). Отдых 1-2 минуты.Ходьба на лыжах от 1,5 -5 км различными способамиКатание на санкахСпуски с небольших склонов, подъёмы на горку**Волейбол**Верхняя передача мяча над собойНижняя передача мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча над собойИмитация нападающего удараВыпрыгивание из приседаСгибание разгибание рук в упоре лёжаПоднимание туловища из положения лёжа на спине руки в замке за головойКруговые вращения туловищаДвижения рук в различных положениях с максимальной скоростью | 1,2,3,24,25,26,27 2,35,6,74,28,29,304131,28,9910,11,121314,15,1617,18,19,2022,23123,4,5,69,10,11,121616,3,4,511,12,1316,1718,1,26,7,87,81713,14,1512,34,5,6,7,89,10,11,12,13,1415,16,17,189,10,113,45,68,97,8,9,109,1015,1617,187,8,91,2 |