**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 стоя  Бег 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 м  Езда на велосипеде  Бег в медленном темпе от 5-20 мин  Метания мяча в стену  Прыжки со скакалкой  Прыжки на одной ноге, через предметы  Выпрыгивание из приседа  **Гимнастика**  Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой  Комплекс утренней гимнастики со скакалкой  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на формирование осанки  Подтягивание из виса лёжа (д) из виса (м)  Сгибание разгибание рук в упоре лёжа  Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки в замке за головой  Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине  Приседания (руки за головой)  Упражнения в равновесии  Перекаты в группировке  Наклоны вперёд из положения стоя и сидя  Маховые движения ног у опоры  **Лыжная подготовка**  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Ускорения на 20-60 м (2-5 раз). Отдых 1-2 минуты.  Ходьба на лыжах от 1,5 -5 км различными способами  Катание на санках  Спуски с небольших склонов, подъёмы на горку  **Волейбол**  Верхняя передача мяча над собой  Нижняя передача мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой  Имитация нападающего удара  Выпрыгивание из приседа  Сгибание разгибание рук в упоре лёжа  Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки в замке за головой  Круговые вращения туловища  Движения рук в различных положениях с максимальной скоростью | 1,2,3,24,25,26,27  2,3  5,6,7  4,28,29,30  4  13  1,2  8,9  9  10,11,12  13  14,15,16  17,18,19,20  22,23  1  2  3,4,5,6  9,10,11,12  16  16,3,4,5  11,12,13  16,17  18,1,2  6,7,8  7,8  17  13,14,15  1  2,3  4,5,6,7,8  9,10,11,12,13,14  15,16,17,18  9,10,11  3,4  5,6  8,9  7,8,9,10  9,10  15,16  17,18  7,8,9  1,2 |