

Домашние задания по физической культуре

Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий для учащихся 1 — 11 классов

A: -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.

B- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.

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

B: - развитие гибкости

1 - формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

1 класс

A-1

- 1 Подтягивание, в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 3x7(м)
3x5(д)
2. Вис на согнутых руках - 8 сек. (м), 5 сек. (д).
3. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным перехватом. - 3 перехвата. - (мальчики) 2 перехвата. (девочки.)
4. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 3 п. (м) 2п. (д)
5. Лазание по Шведской стенке 5 раз
6. Подтягивание в висе на перекладине (кто сколько сможет)

A-2

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя – 2x10 (м), 2x8 (д)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола - 2x10 (м), 2x8 (д).
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2x6 (м), 2x4 (д)
4. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера, захватив его за ноги. 2x5метров
5. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 2x5 метров
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди.-2р.
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.- 2п x15 раз.
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 2п.
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу, поочередно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку. - 2п.
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x8 раз.
11. Из упора присев прыжком упор лежа.-10 раз.

А-3

1. Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков – 10 раз (д)
12раз(м).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног - 10 раз (м) 8 раз (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. 1х10 (м), 1х8 (д)
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 10 раз (м), 8раз (д)

Б-1

1. Многоскоки - 2х10 (м), 2х8 (д)
2. Продвижение на двух ногах вперед. - 2х10 (м), 2х8 (д)
3. Прыжки со скакалкой. - 40 раз (м), 50 раз (д)
4. Выпрыгивание из глубокого приседа. - 15 раз (м) 10 раз (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение. 15раз (м), 10 раз (Д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х15раз (м) 2х10 раз (Д)
7. Прыжки через скамейку боком. 2 подхода
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 10 раз (м) 8 раз (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением. – 10 раз (м), 8 раз (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением. - 10 раз (м)
8 раз (д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор, стоя, согнувшись ноги врозь. - 8 раз (м), 6 раз (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. Упражнения с удержанием груза на голове.
6. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
7. Полуприседания и приседания.
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).

2 класс

А-1

1. Подтягивания в вися лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х10(м), 2х10(д)
2. Вис на согнутых руках. 10 сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет).
4. Из виса подтягивание (м) - (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. - 4п (м) 3п (д)
7. Лазание по Шведской стенке. - 5раз (м, д)

А-2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х12 (м) 2х8 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х12 (м) 2х8 (д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х10 (м) 2х6 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -3х5 м (м) 2х5 м (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-3х5(м) 2х5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди – 3 р-(м) 2р-(д).
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке 2 х 20р (м) (д)
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку.-3 под (м)(д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под(м)(д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х10р (м) 2х8(д)
11. Из упора присев прыжком упор лежа.-12р (м)(д)

А-3

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 15р(м) 12р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 12р(д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-1х12р(м) 1х10(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).-12р (м) 10 р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-12р (м) 10(д).

Б-1

1. Многоскоки.3х10 м (м)(д).
2. Продвижение на двух ногах вперед 3х10 м (м)2х10м (д).
3. Прыжки со скакалкой.-50(м),60(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-20р (м),15р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 20р (м),15р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х20(м).2х15(д)

7. Прыжки через скамейку боком. 3под.(м), 2под.(д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 12р (м) 10р(д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 12р (м) 10р(д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 12р (м) 10р(д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.- 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. Упражнения с удержанием груза на голове.
7. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
8. Полуприседания и приседания.
9. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
10. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
11. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
12. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
13. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

3 класс

А - 1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x12 (м), 2 x10 (д)
2. Вис на согнутых руках. 12сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из вися стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет), (д)
4. Из вися подтягивание (м) - (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) 3п (д)
7. Лазание по Шведской стенке. - 5раз (м,д)

А - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x14 (м) 2x10 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола.
- 2x 14 (м) 2x 10(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2x12 (м) 2x8 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 4x5 м (м) 3x5 м(д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера –захватив его за ноги.- 4x5(м) 3x5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди - 4р-(м) 3 р-(д).

7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2x25р(м) (д)
8. Передвижение боком в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку .- 4под.(м)3под(д).
9. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под(м)(д)
- 10.Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x10 р(м) 2x8(д)
- 11.Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д)

А-3

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 18 р (м) 14 р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-1x15р (м) 1x12(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) - 14р (м) 12р(д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-14р (м) 12(д).

Б-1

1. Многоскоки 3x10 м (м)(д).
2. Продвижение на двух ногах вперед 3x10 м (м)2x10м (д).
3. Прыжки со скакалкой.-60(м),70(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-22р (м),17р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 22р (м),17р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x22(м).2x17(д)
7. Прыжки через скамейку боком.3под (м),2под.(д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -14р(м)12р(д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 14р (м)12р(д).
- 10.Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 14р (м)12р(д).
- 12.Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.-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 - книзу 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 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).

4 класс

А-1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х14 (м), 2х12 (д)
2. Вис на согнутых руках. 12сек. (м) 10 сек. (д)
3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами (кто сколько сможет), (д)
4. Из виса подтягивание (м) - 3 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) 3п (д)
7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом – 6 раз (м, д).
8. Подтягивание ног к груди в висе -10раз (м), 8раз (д)

А-2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х15 (м) 2х12 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х15 (м) 2х12(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х14 (м) 2х10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 4х5м. (м) 3х5м. (д).
5. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-4х5(м) 3х5(д).
6. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди-4р (м) 3 р - (д)
7. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х30р(м, д)
8. Передвижение боком 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 поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м) 3 под (д)
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев 2х12р(м) 2х10(д)
11. Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д)

А-3

1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 20р (м) 15р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х15р (м) 2х12(д).
4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).- 15р(м)13р(д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-15р (м) 13р(д).

Б-1

1. Многоскоки.4х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.4х10м (м) 3х10 м (д).
3. Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д).

4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 24р (м),19р(д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x25(м).2x20(д)
7. Прыжки через скамейку боком.4под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 16р (м)14р(д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 16р (м)14р (д).
11. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь-14р (м), 12р(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 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).

5 класс

А - 1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x16 (м), 2x14(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. - 2x 17 (м) 2x 14(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x15 (м) 2x10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5x5м. (м) 3x5м. (д).
6. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5x5(м) 3x5(д).
5. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2x35р(м,)(д)
7. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 4под. (м)3 под (д).
8. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу одновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м)3под (д)
9. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р(м) 2x12(д)
10. 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 скрещиваниями.-2x15р(м) 2x12(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.5x10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.5x10м (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.-2x30(м), 2x25(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. Полуприседания 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), 2х 15(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. - 2х20 (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) 2х12 (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 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. 2x20р (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 скрещиваниями.-2x20р (м) 2x15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
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.-2x35(м).2x30(д)
7. Прыжки через скамейку боком 5под. (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
6. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
7. Наклон, вперед касаясь лбом колен
8. Упражнения с удержанием груза на голове.
9. Полуприседания и приседания.
10. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
11. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).

12. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

13. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.

14. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

7 Класс

А - 1

1. Подтягивания в вися 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 120см. (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 (держат) (м) - мах (сек)

А - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(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.-2х19 (м) 2х12 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.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) 3под (д)
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(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 скрещиваниями.-2х20р (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 - 100(м), 110(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 - кол. Раз 2р (м)8р(д)
9. 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.-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. Перекачивание 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 вися подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.(Можно с помощью)
4. Лазание по канату без помощи ног 200см. (м)
5. Из вися 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 (держат) (м) - мах (сек)

А -2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2х12 (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. 2x20р(м) 2x15(д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (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 скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(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. 20(м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-14 р(м) 10 р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(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.-2x35(м).2x30(д)
7. Прыжки через скамейку боком. 5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 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, на пятках, 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 переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
15. Перекачивание 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) - 2 x 20(д)
2. Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднятие ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держат) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

А - 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x27 (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.-15раз.(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 поднятие 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 скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(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 125(м), 130(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 - кол. Раз 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, 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.
13. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
14. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

10 класс

А-1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 25(д)
2. Вис на согнутых руках. 22сек. (д)
3. Из вися подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 20р (м) 15р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
7. Вис углом (держат) (м) - мах (сек)

8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

A-2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х35 (м) 2х15 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 30р. (м) 15р.(д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 25р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х15(д)
7. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз (м), 10р (д).

A-3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.35р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 33р (м) 25р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-20раз(м).
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-25р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-20р - (м) 15р(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)-18 р (м) 12р (д)
3. Прыжки со скакалкой - 130(м), 140(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-40р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 35р (м),25р (д).
6. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)15р(д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
7. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
8. Приседания на левой и правой ноге без опоры -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

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, 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 переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекачивание 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).

11 класс

А-1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 x25(д)
2. Вис на согнутых руках. 25сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
4. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 15р (д)
6. Из виса подтягивание в широком хвате за голову-(м)- мах
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
8. Подъем переворотом в упор из виса.-5р (м)

А-2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2x25(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2x25(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x45 (м) 2x18 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
7. Передвижение в упоре на брусках с поворотами-5р
8. Отжимание на брусках с провисанием-10 р

А-3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещиваниями.-2x30р(м) 2x25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
4. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.- 30р (м) 25р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).

6. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

Б-1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
3. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -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. 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, 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).