**Физическая культура**

**2-4 классы**  
Упражнения  
Суставная разминка. Выполняем упражнения как на уроке. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.  
  
**Разогрев (выполняется интенсивно)**  
Прыжки — 15 секунд;  
бег на месте — 15 секунд;  
прыжки через скакалку — 40 раз.

**Силовой блок:**  
отжимания классические (мальчики) — три подхода по 5 раз;  
приседания — три подхода по 12 раз;  
подъём корпуса на пресс — три подхода по 10 раз;  
лодочка — 3 подхода по 5 раз;  
планка классическая — удерживать 20 секунд, три подхода.  
Подходы выполняем с перерывом на восстановление.  
  
**Растяжка.** Упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.  
Упражнения силового блока выполняем по своему самочувствию. Тот, кому трудно выполнить указанные упражнения в полном объеме, снижает нагрузку.  
  
Выполняем комплекс упражнений 3 – 4 раза в неделю.  
  
Видеозапись выполнения данных упражнений, по возможности, отправлять в личные сообщения.

**5-6 классы**

**Комплекс упражнений**   
  
Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.  
  
**Разогрев (выполняется интенсивно):**  
прыжки — 15 секунд;  
бег на месте — 30 секунд;  
прыжки через скакалку — 60 раз.

**Круговая тренировка.** Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните четыре круга следующих упражнений:  
5 отжиманий;  
5 подъёмов корпуса на пресс;  
7 приседаний.

**Растяжка.**  
  
Упражнения круговой тренировки выполняем по своему самочувствию. Тот, кому трудно выполнить указанные упражнения в полном объеме, снижает нагрузку, выполняя меньшее количество кругов.  
  
Выполняем комплекс упражнений 3 – 4 раза в неделю.  
  
Контрольное упражнение: отжимание – выполняется на оценку. Делаем максимально возможное количество отжиманий. Обращаю ваше внимание на чистоту выполнения упражнения, делаем как на уроке.  
  
Результат сообщаем мне.  
  
У кого есть возможность сделать видеозапись выполнения контрольного упражнения – отжимания, отправляет мне видео.

**7-8 классы**

Комплекс упражнений   
**Суставная разминка.**

Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**Разогрев (выполняется интенсивно):**  
 прыжки — 20 секунд;  
 бег на месте — 30 секунд;  
 прыжки через скакалку — 80 раз.

**Круговая тренировка.**

Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните пять кругов следующих упражнений:  
 5 отжиманий;  
 5 подъёмов корпуса на пресс;  
 10 приседаний.

**Растяжка.**  
Упражнения круговой тренировки выполняем по своему самочувствию. Тот, кому трудно выполнить указанные упражнения в полном объеме, снижает нагрузку, выполняя меньшее количество кругов.

Выполняем комплекс упражнений 3 – 4 раза в неделю.

Контрольное упражнение: отжимание – выполняется на оценку. Делаем максимально возможное количество отжиманий. Обращаю ваше внимание на чистоту выполнения упражнения, делаем как на уроке.  
Результат сообщаем мне.  
У кого есть возможность сделать видеозапись выполнения контрольного упражнения – отжимания, отправляет мне видео.