**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.