Домашнее задание по Физической культуре 6 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2х 17(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)

Комплекс №2

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)

Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).

Комплекс №3

Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.

Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и вернуться в и.п.-17р (м) 15р (д).