***Упражнения для самостоятельных занятий дома для всех классов.***

**Проверка домашнего задания по желанию и выборочно на каждом уроке.**

***Виды упражнений:***

1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз для каждого класса определяется в зависимости от физической подготовки учащихся)

2 Поднимание туловища из положения - лежа на спине (количество раз для каждого класса определяется в зависимости от физической подготовки учащихся)

3 Прыжки в длину с места

4 Наклон - вперед стоя и сидя

5 Подтягивание на перекладине

В конце каждого месяца тестирование этих упражнений. Контрольное тестирование проводится в начале, в середине и в конце учебного года.