**Каримова Эльмира Юнусовна**, учитель физической культуры, идентификатор: **208-671-692**

Приложение 1.

Упражнения на развитие физических качеств.

Карточка № 1.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) «Пресс» на гимнастическом мате**

М: **2** подхода по **12** раз

Д: **2** подхода по **10** раз

**3) «Отжимание»**

М: от пола **2** подхода по **10** раз

Д: от скамейки **2** подхода по **7** раз

Карточка № 2.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **7** раз

Д: **2** подхода по **5** раз

**3) «Отжимание»**

М: от пола **2** подхода по **10** раз

Д: от скамейки **2** подхода по **7** раз

Карточка № 3.

**1) «Лягушка» - выпрыгивание вверх из упора присев**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) Сгибание и поднимание ног на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **10** раз

Д: **2** подхода по **8** раз

**3) «Отжимание»**

М: от пола **2** подхода по **10** раз

Д: от скамейки **2** подхода по **7** раз

Карточка № 4.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) «Пресс» на гимнастическом мате**

М: **2** подхода по **12** раз

Д: **2** подхода по **10** раз

**3) «Лодочка»**

М: **2** подхода по **7**раз

Д: **2** подхода по **5** раз

Карточка № 5.

**1) Прыжки через скакалку**

М: **20 раз**

Д: **30 раз**

**2) Поднимание прямых ног до угла на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **7** раз

Д: **2** подхода по **5** раз

**3) Подтягивание**

М: в висе **2** подхода по **3** раз

Д: в висе лёжа **2** подхода по **7** раз

Д: в висе лёжа **2** подхода по **7** раз

Карточка № 6.

**1) «Лягушка» - выпрыгивание вверх из упора присев**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) Сгибание и поднимание ног на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **10** раз

Д: **2** подхода по **8** раз

**3) «Лодочка»**

М: **2** подхода по **7** раз

Д: **2** подхода по **5** раз

Карточка № 7.

**1) Прыжки через скакалку**

М: **20 раз**

Д: **30 раз**

**2) «Пресс» на гимнастическом мате**

М: **2** подхода по **12** раз

Д: **2** подхода по **10** раз

**3) Подтягивание**

М: в висе **2** подхода по **3** раз

Д: в висе лёжа **2** подхода по **7** раз

Карточка № 8.

**1) «Лягушка» - выпрыгивание вверх из упора присев**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) «Пресс» на гимнастическом мате**

М: **2** подхода по **12** раз

Д: **2** подхода по **10** раз

**3) Подтягивание**

М: в висе **2** подхода по **3** раз

Карточка № 9.

**1) Прыжки через скакалку**

М: **20 раз**

Д: **30 раз**

**2) Сгибание и поднимание ног на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **10** раз

Д: **2** подхода по **8** раз

**3) «Лодочка»**

М: **2** подхода по **7** раз

Д: **2** подхода по **5** раз

Карточка № 10.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) Сгибание и поднимание ног на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **10** раз

Д: **2** подхода по **8** раз

**3) «Лодочка»**

М: **2** подхода по **7** раз

Д: **2** подхода по **5** раз

Карточка № 11.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) Сгибание и поднимание ног на гимнастической стенке**

М: **2** подхода по **10** раз

Д: **2** подхода по **8** раз

**3) Подтягивание**

М: в висе **2** подхода по **3** раз

Д: в висе лёжа **2** подхода по **7** раз

Карточка № 12.

**1) Упор присев, упор лёжа**

М: **2** подхода по **10 раз**

Д: **2** подхода по **8 раз**

**2) «Пресс» на гимнастическом мате**

М: **2** подхода по **12** раз

Д: **2** подхода по **10** раз

**3) Подтягивание**

М: в висе **2** подхода по **3** раз

Д: в висе лёжа **2** подхода по **7** раз