Разминка

1.Хотьба на месте( 2-3 мин).

2.Наклоны в стороны ( 1-2 вправо 3-4 влево дозировка 8 раз вправо 8 раз влево)

3. Рывки руками со сменным положением рук (8-10 раз).

4. Рывки руками в стороны руки перед грудью ( 8-10 раз).

5.Наклоны туловища из положения стоя ( 8-10 раз).

1.Имитация выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места.

2.Поднимание туловища из положения лёжа ( 30-50 раз).Контроль выполнения за 30 секунд.

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола девочки от скамьи 15-30 раз