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. Закрепление и совершенствование навыка прыжков на скакалке. Количество прыжков за 30 секунд.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.(Мальчики от пола девочки от скамьи).Количество раз.