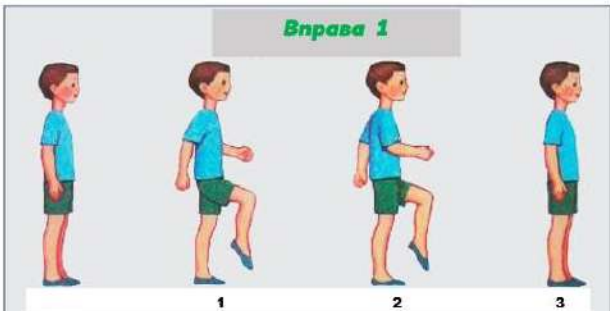


# 1 клас, 2-А клас, 2-Б клас

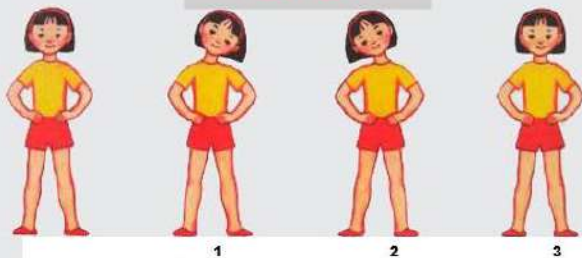
1.Комплекс вправ ранкової зарядки, 8-10 вправ по 8 разів.

## Комплекс вправ для ранкової зарядки

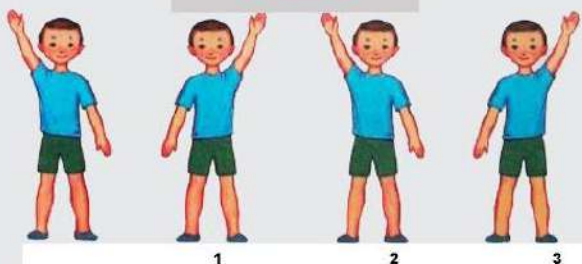
Вправа 1



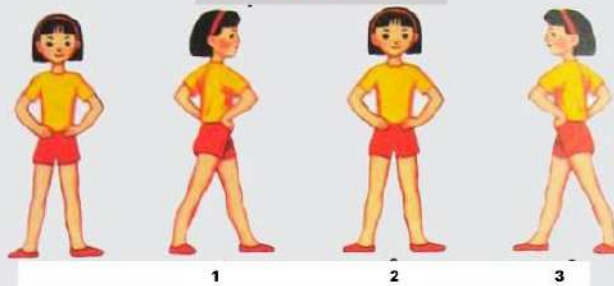
Вправа 2



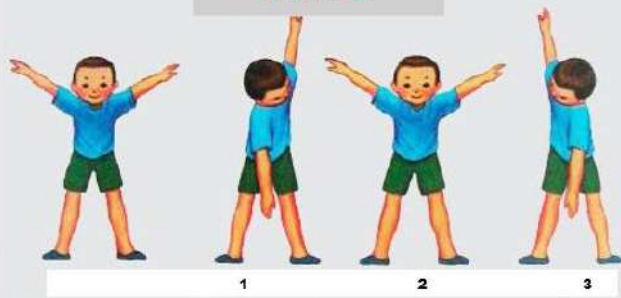
Вправа 3



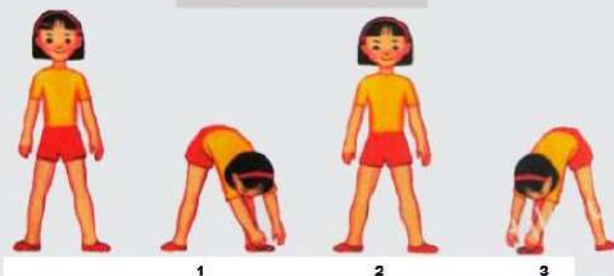
Вправа 4



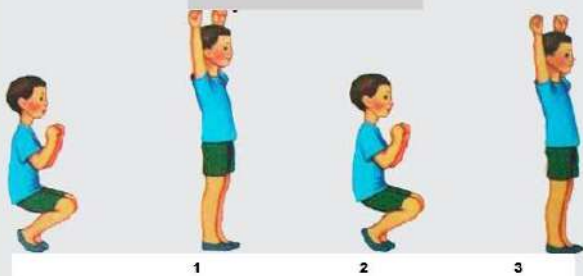
Вправа 5



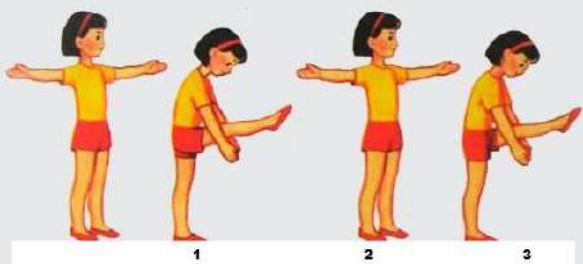
Вправа 6



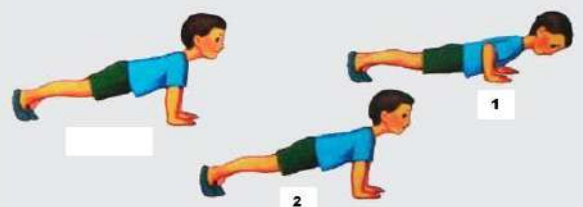
Вправа 7



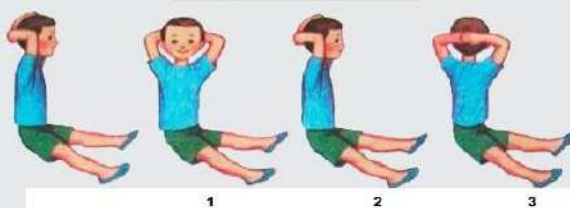
Вправа 8



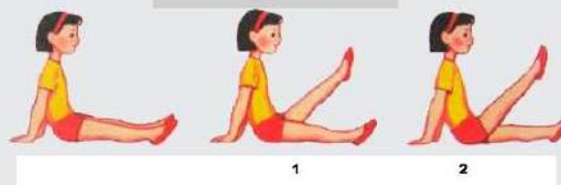
Вправа 9



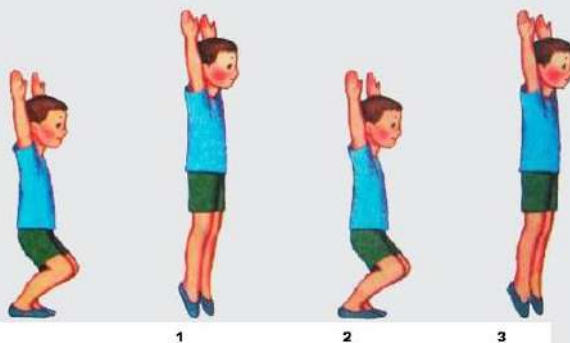
Вправа 10



Вправа 11



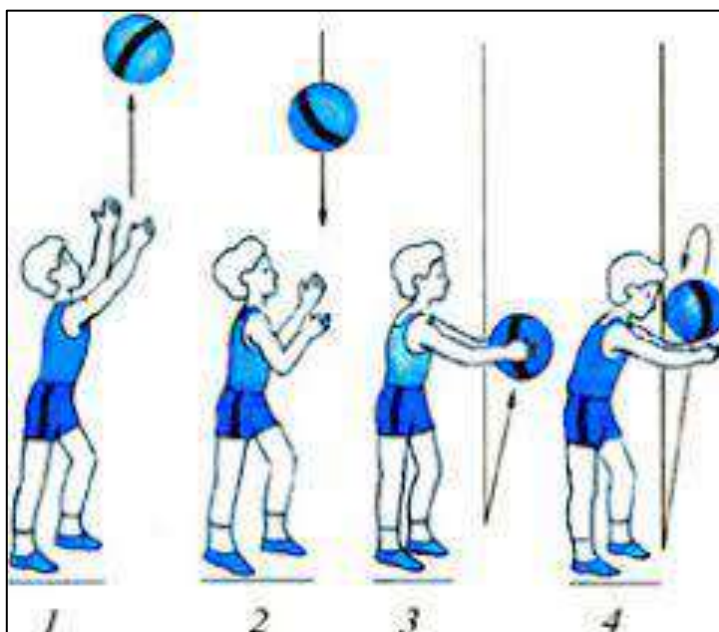
Вправа 12



2. Стрибки зі скакалкою – 2 серії по 50 разів.



3. Підкидання і ловля м'яча – 20 разів.



4. Вправи для м'язів спини та пресу.

