

5 – 6 класи

1.Комплекс вправ ранкової зарядки – 12 вправ по 10 разів.

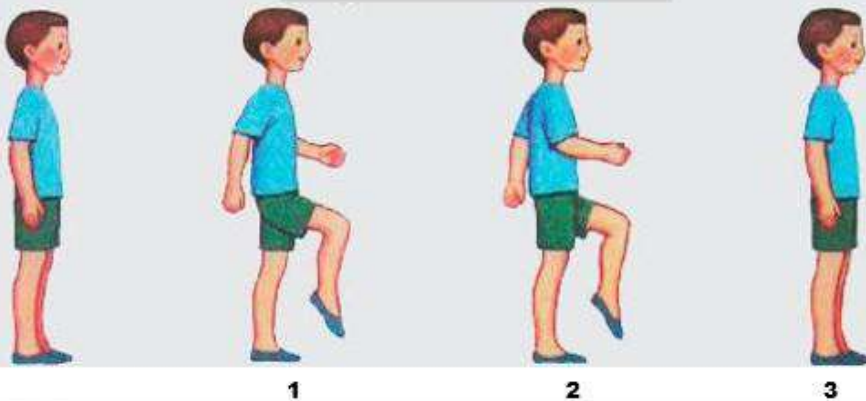
2.Вправи для укріплення м'язів спини та пресу. Хлопці – 20 разів, дівчата – 15 разів.

3.Вправи для розвитку сили.

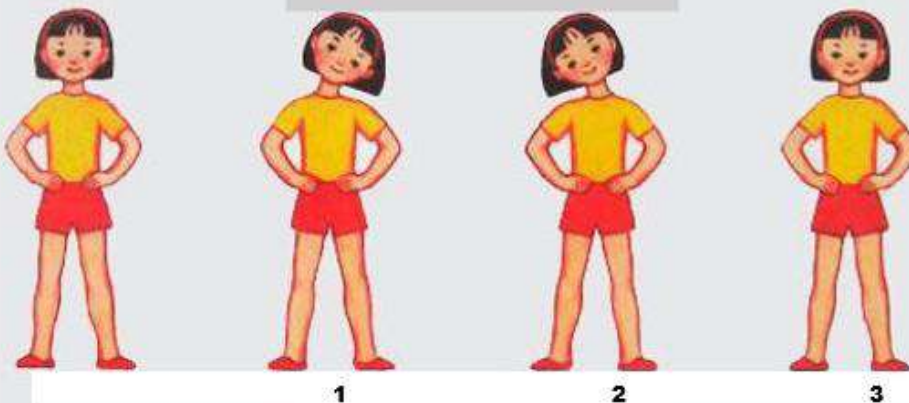
Віджимання: хлопці – 20 разів, дівчата – 15 разів.

Комплекс вправ для ранкової зарядки

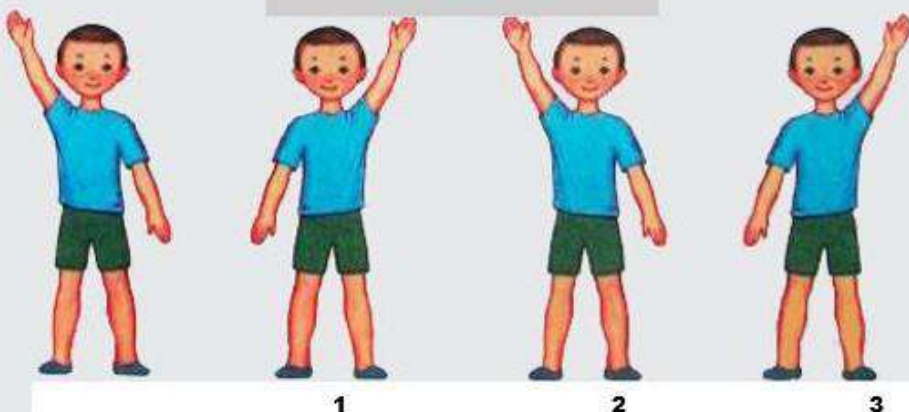
Вправа 1



Вправа 2



Вправа 3



Вправа 4



1

2

3

Вправа 5



1

2

3

Вправа 6

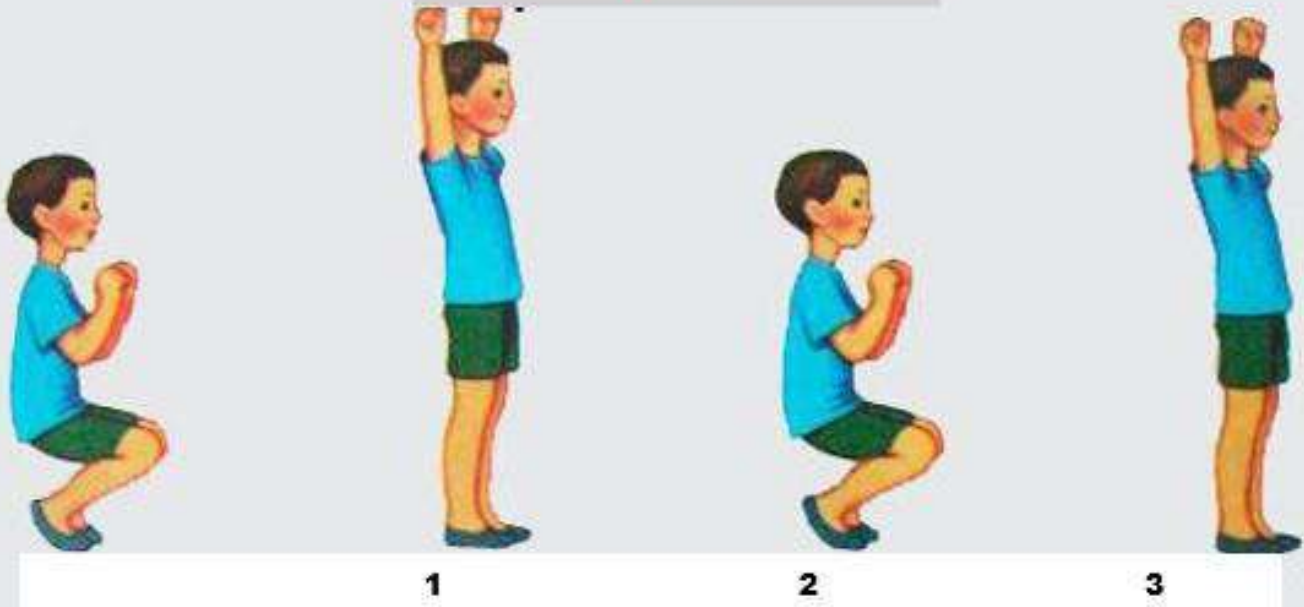


1

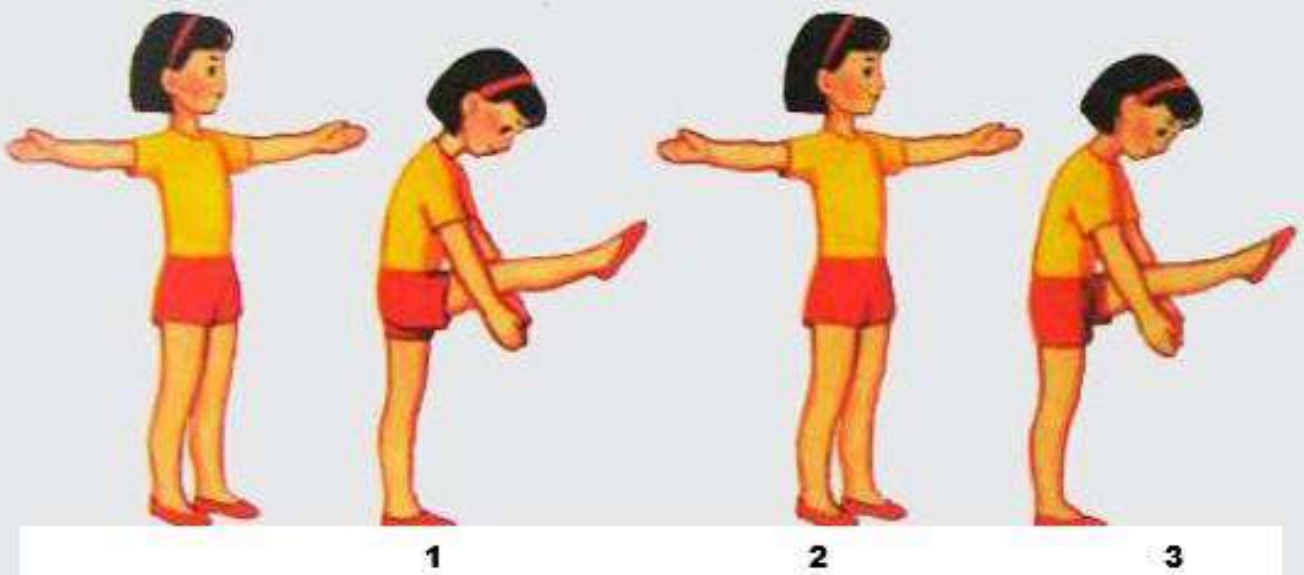
2

3

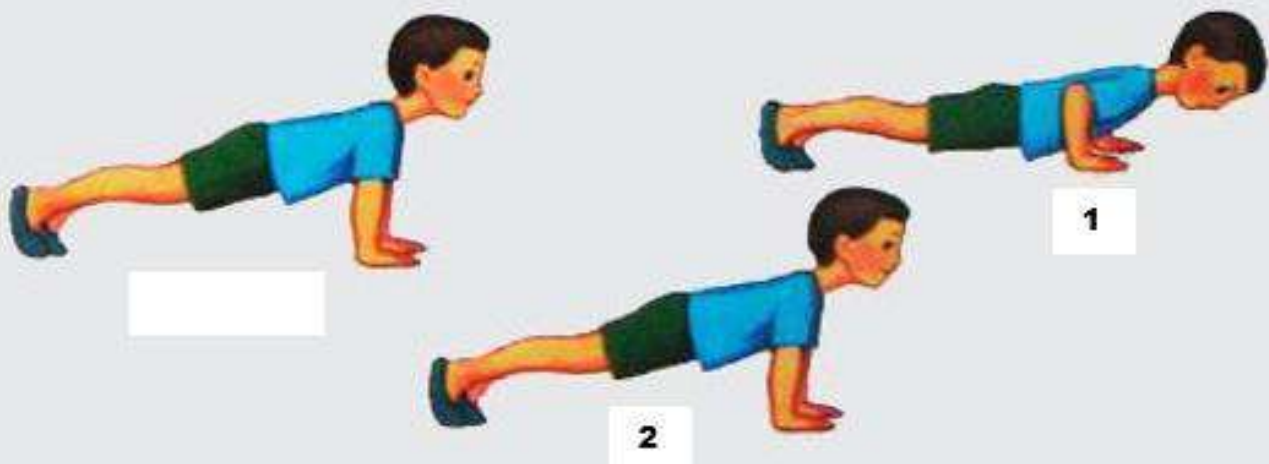
Вправа 7



Вправа 8



Вправа 9



Вправа 10



1

2

3

Вправа 11



1

2

Вправа 12



1

2

3