

7– 8 класи

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

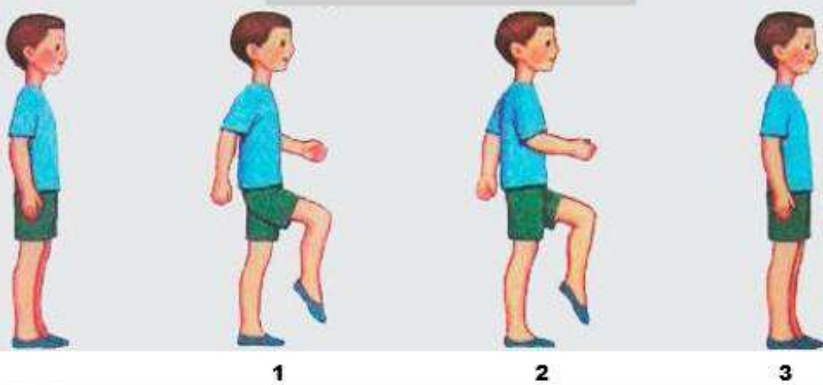
2.Згинання і розгинання тулуба з положення сидячи: дівчата – 20 разів, хлопці – 30 разів.

Вправи для розвитку сили.

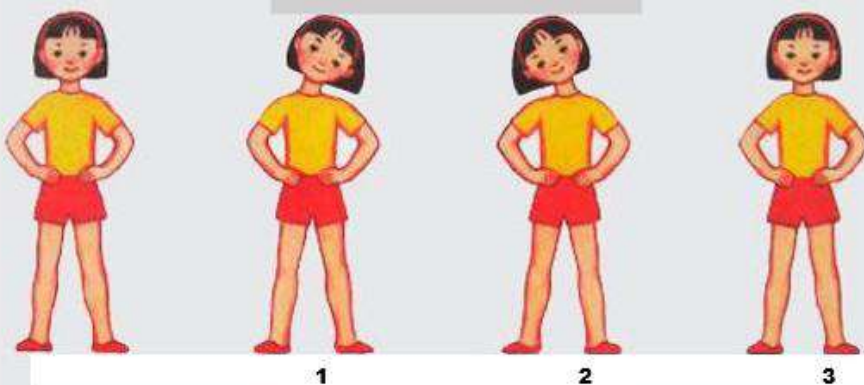
Віджимання: дві серії, хлопці – 20 разів, через 5', ще 20 разів; дівчата – 15 разів, через 5', ще 15 разів.

Комплекс вправ для ранкової зарядки

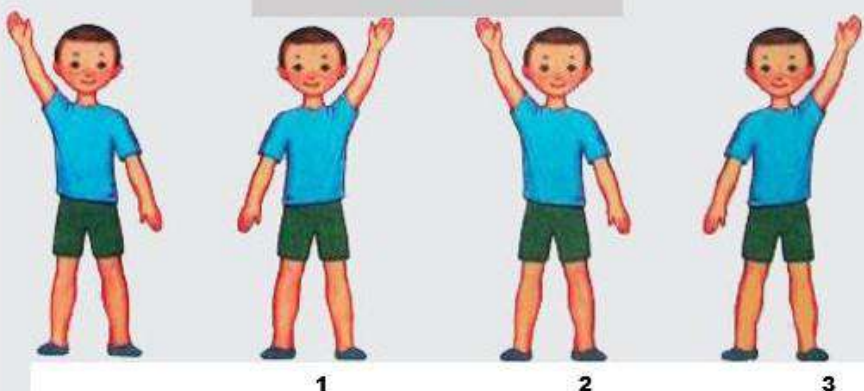
Вправа 1



Вправа 2



Вправа 3



Вправа 4



1

2

3

Вправа 5



1

2

3

Вправа 6

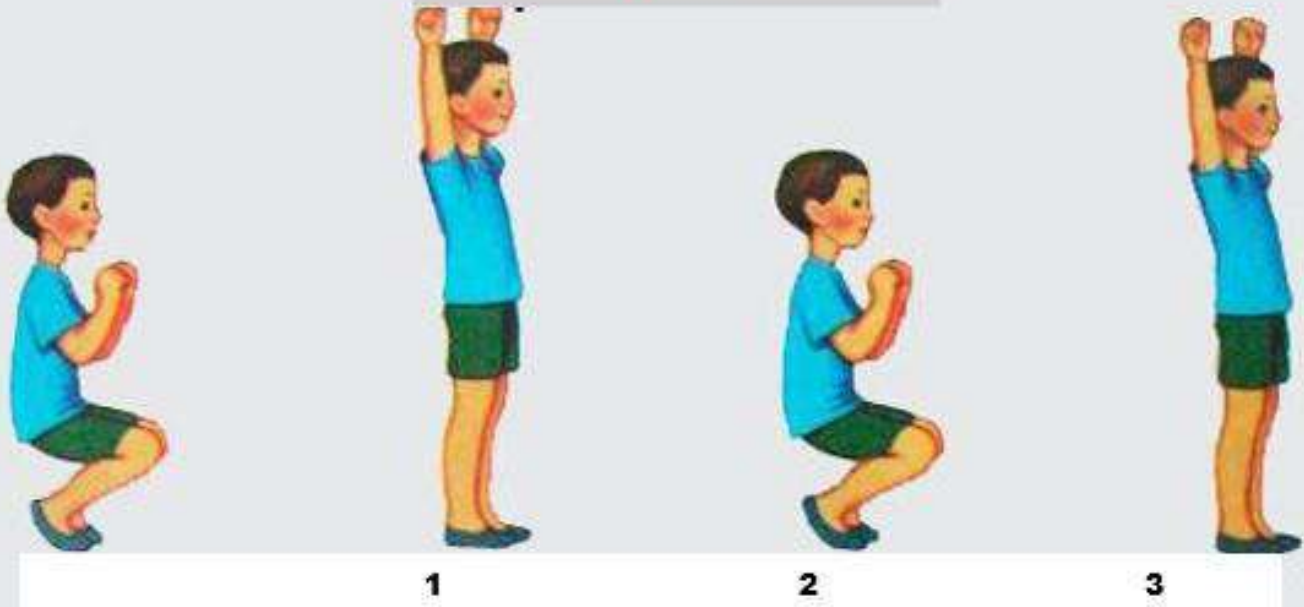


1

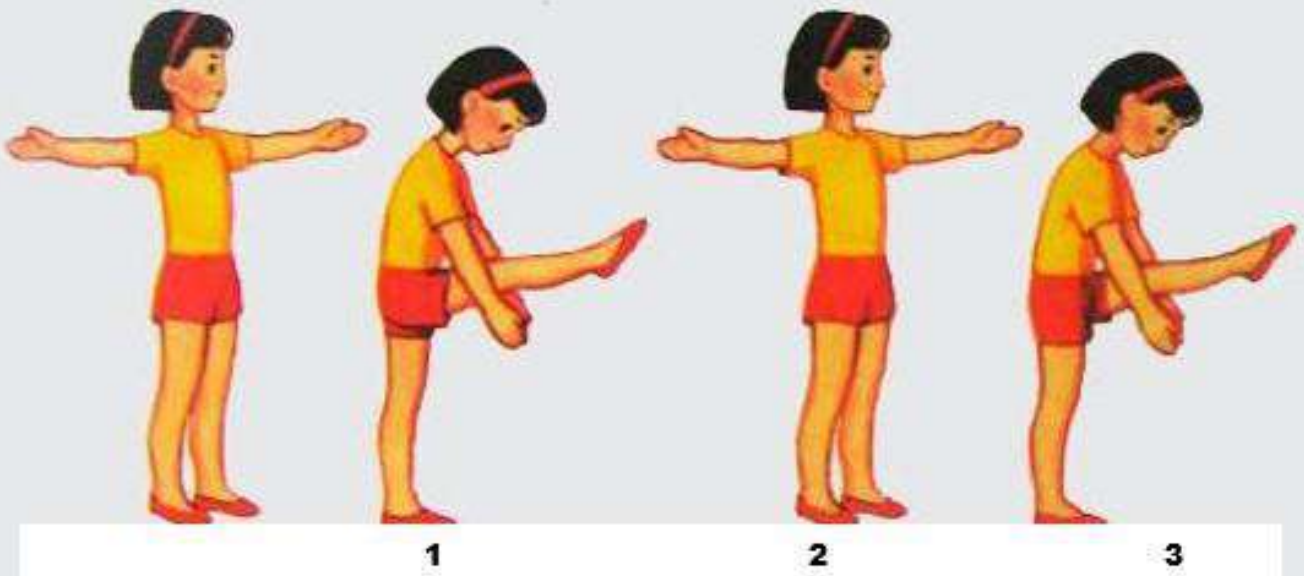
2

3

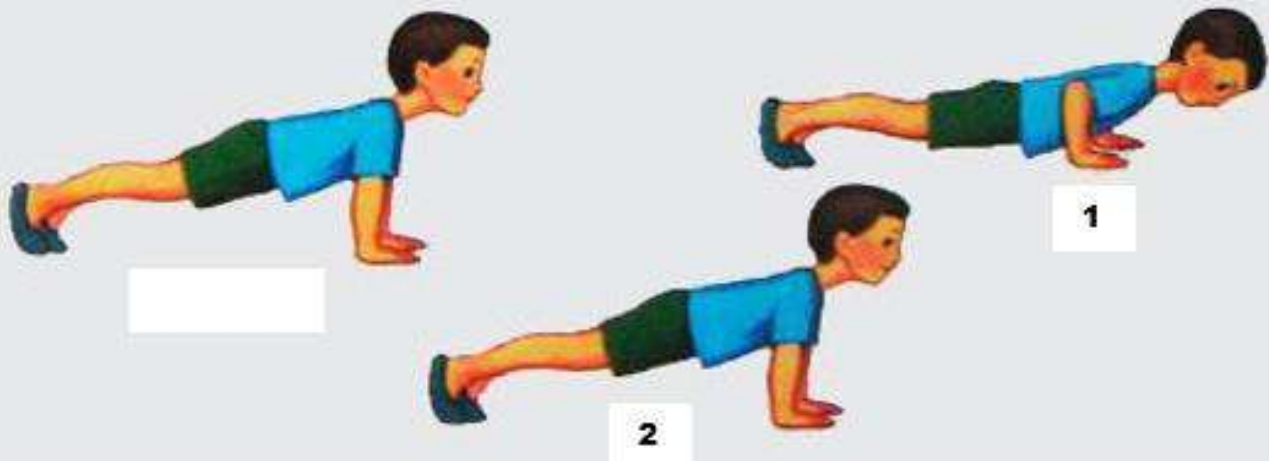
Вправа 7



Вправа 8



Вправа 9



Вправа 10



1

2

3

Вправа 11



1

2

Вправа 12



1

2

3