

РАВНОВЕСИЕ :

- ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, руки за головой
- ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой

ПРЫЖКИ:

- из обруча в обруч на двух ногах
- на правой, на левой ноге попеременно
- через скакалку на месте и с продвижением вперёд

МЕТАНИЕ:

- перебрасывание мяча от груди
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками
- метание мешочков от плеча, снизу в обруч (расстояние 3м)
- отбивание мяча о пол правой и левыми руками

ЛАЗАНИЕ:

- влезание на наклонную лесенку
- ползание на скамейке на животе, подтягиваясь руками
- подлезание под шнур (высота от пола 40-50 см)