

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.
2. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.
3. Из вися на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.
4. Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.
5. Прыжки через скакалку с вращением вперед.
6. Лазанье по канату при помощи рук и ног.
8. Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.
9. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, на пятках, в приседе).
10. Лежа на гимнастической скамейке на животе, руки вперед, держитесь за скамейку, подтягиваясь руками, передвигайтесь вперед.

Комплекс №2

1. узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола;
2. стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево;
3. из вися на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку;
4. из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке;
5. стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись;
6. прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед;
7. балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче;
8. из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.;
9. передвижение по гимнастической скамейке на носках руки в стороны;
10. лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног;
11. из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.