Виконання вправ для розвитку сили та спритності:

1.Присідання 70 разів;

2. Піднімання тулуба в сід 40разів;

3. Жонглювання м’ячем однією ногою (по можливості).

Виконання вправ на розвиток витривалості:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Хлопці -30разів. Дівчата - 10разів;

2. стрибки в гору поштовхом двох ніг 40разів;

3. Стрибки в довжину з місця.

Виконання вправ на розвиток гнучкості:

1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи 15разів;

2. Нахили тулуба вперед з положення стоячи 15разів;

3. Стрибки на місці з розведенням ніг 20 разів.