**Практические задания для учащихся 1-2 классов**

***Акробатика.***

Упор присев, кувырок вперёд. Лечь на спину, мост из положения, лёжа на спине. Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках (фиксировать 2 секунды), перекат вперёд в упор присев.

***Челночный бег.***

Челночный бег: 4 по 10м.

***Силовая подготовка (потягивание(мальчики), отжимание(девочки)),***

Наибольшее количество раз правильного подтягивания.

**Практические задания для учащихся 3-4 классов**

***Акробатика.***

Упор присев, два кувырка вперёд, упор присев, стойка на голове, упор присев. Лечь на спину, мост из положения лёжа (держать 2 секунды). Упор присев.

***Челночный бег.***

Челночный бег: 5 по 10м.

***Силовая подготовка (потягивание(мальчики), отжимание(девочки)),***

Наибольшее количество раз правильного подтягивания.

***Баскетбол.***

Ведение мяча правой и левой рукой.