1 класс

-сгибание и разгибание рук, в упоре стоя 2\*10 мальчики, 2\*8 девочки

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах не отрывая колени от пола 2\*10 мальчики, 2\*8 девочки.

-прыжки со скакалкой

-приседание 15азр. мальчики , 10раз девочки

2 класс

- сгибание и разгибание рук, в упоре стоя 10раз девочки.

-из виса подтягивание (максимально мальчики)

- приседание 15азр. мальчики , 10раз девочки

- прыжки со скакалкой

3 класс

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз мальчики

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах не отрывая колени от пола 10 раз девочки

-приседание 15азр. мальчики , 10раз девочки

- прыжки со скакалкой

4 класс

- приседание 30раз. мальчики , 20 раз девочки

-прыжки со скакалкой

-из виса подтягивание 5-8 раз мальчики

-подтягивание в висе лежа (опираясь пол только пятками) 15 раз девочки.