

Билет № 1.

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Билет № 2.

1. Волейбол: передача двумя сверху над собой.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с медицинболами (набивными мячами).

Билет № 3.

1. Легкая атлетика: метание мяча с укороченного разбега.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

Билет № 4.

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.
2. Волейбол: Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 5.

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 6.

1. Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания».
3. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.

Билет № 7.

1. Баскетбол.
2. Волейбол: Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Билет № 8.

1. Легкая атлетика: метания, прыжки в длину.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений физкультпаузы.

Билет № 9.

1. Гимнастика: опорный прыжок.
2. Легкая атлетика: 6-минутный бег.
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 10.

1. Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками.
2. Легкая атлетика: 6 – минутный бег.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Билет № 11.

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжки в высоту.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Билет № 12.

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 13.

1. Волейбол: передача двумя сверху над собой.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

Билет № 14.

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 15.

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

Билет № 16.

1. Волейбол: передача двумя сверху над собой.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет № 17.

1. Легкая атлетика: метание мяча с укороченного разбега.
2. Волейбол: нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
3. Комплекс обще развивающих упражнений со скакалкой.

Билет № 18.

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 19.

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 20.

1. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания».
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 21.

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Билет № 22

1. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений физкультпаузы.

Билет № 23

1. Гимнастика: опорный прыжок.
2. Легкая атлетика: 6-минутный бег.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Билет № 24

1. Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками.
2. Легкая атлетика: 6 – минутный бег.
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 25

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания».
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет № 26

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 27

1. Волейбол: передача двумя сверху над собой.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

Билет № 28

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: опорный прыжок.
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 29

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 30

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Примечание: При выполнении комплексов упражнений оценивается методика построения комплекса, техника выполнения, сочетание выполнения упражнений с дыханием.