1. Выполнение контрольного норматива по ОФП

 1)прыжки на скакалке за 1 минуту;

2)- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Выполнение контрольного норматива по ОФП:

1. Прыжок в длину с места;

Выполнение контрольного норматива по СФП:

1. Набивание мяча 3 минуты.