

	спиной вперёд, паучок ногами вперёд).		
5.	упражнения на скамейке ползком с помощью рук	Развиваем силу рук.	
	прыжки слева на право с опорой двумя руками на скамейку	Развиваем силу ног, координацию, прыгучесть. Следить за отталкиванием двумя ногами.	
	прыжки ноги врозь – в упор присев на скамейку		
	прыжки на двух ногах с напрыгиванием на скамейку и спрыгиванием со скамейки		
	прыжки на двух ногах через скамейку		
II этап Развитие физических качеств, «Преодолей себя»			
1.	Упражнения на скамейке и гимнастической лестнице	Развитие силы рук, координации, ловкости, борьба со страхом, правильное приземление (в упор присев)	
	Прыжок в глубину с разной высоты.		
2.	Прыжок через препятствие (кирпичики)	Обязательно отталкиваться двумя ногами, приземляться в упор присев.	
	прыжок согнув ноги толчком двумя ногами		
	прыжок ноги врозь толчком двумя ногами		
	прыжок согнув ноги толчком с гимнастического мостика двумя ногами		
	прыжок ноги врозь толчком с гимнастического мостика двумя ногами		
III этап Опорный прыжок			
1.	Опорный прыжок с напрыгиванием на козла(вскок в упор стоя на коленях) соскок в упор присев.	После напрыгивания соскок с выпрыгиванием вверх, приземление в упор присев.	
2.	Опорный прыжок согнув ноги.	приземление в упор присев	
3.	Опорный прыжок ноги врозь.	приземление в упор присев	