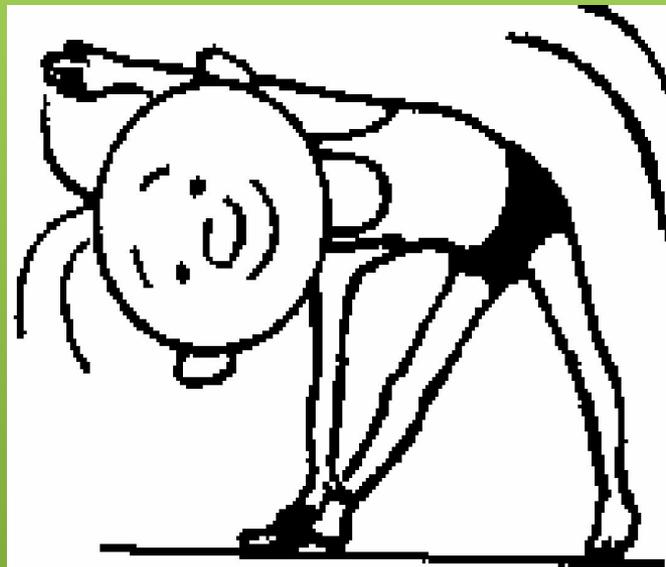


Тема урока:



Задачи урока:

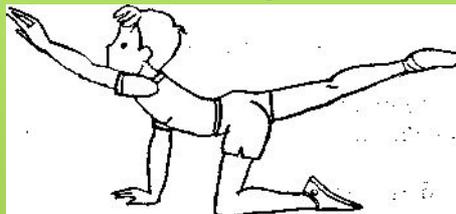
- 1.Развивать силу рук, мышцы брюшного пресса.
- 2.Развивать координационные способности.
- 3.Воспитывать дисциплинированность, умение работать в микрогруппе.

Круговая тренировка

Станция 1



Станция 2



Станция 3



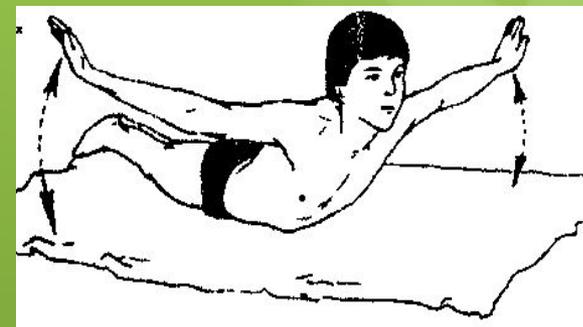
Станция 6



Станция 5



Станция 4



Домашнее задание

Мальчики:

подтягивани
е на высокой
перекладине

,

Девочки: сгибание и
разгибание
рук в упоре
лежа,

