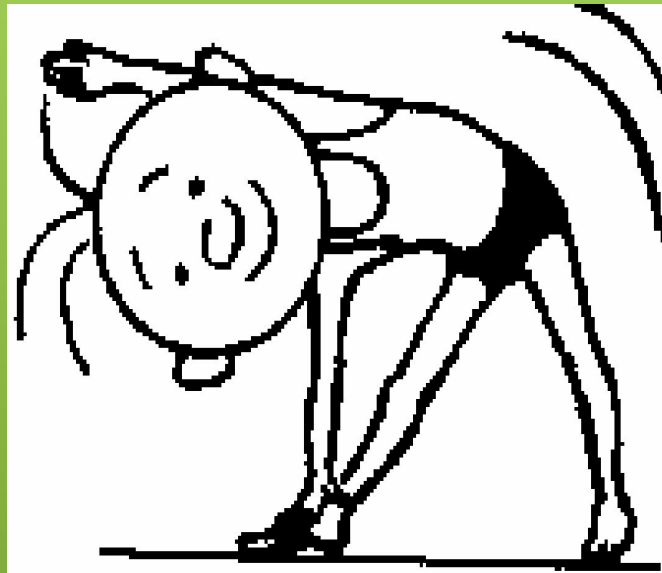


# Тема урока:



# Задачи урока:

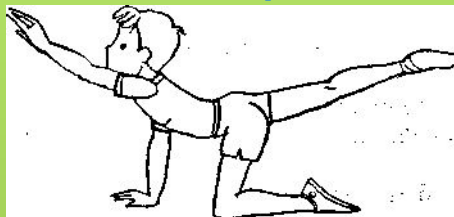
- 1.Развивать силу рук, мышцы брюшного пресса.
- 2.Развивать координационные способности.
- 3.Воспитывать дисциплинированность, умение работать в микрогруппе.

# Круговая тренировка

Станция 1



Станция 2



Станция 3



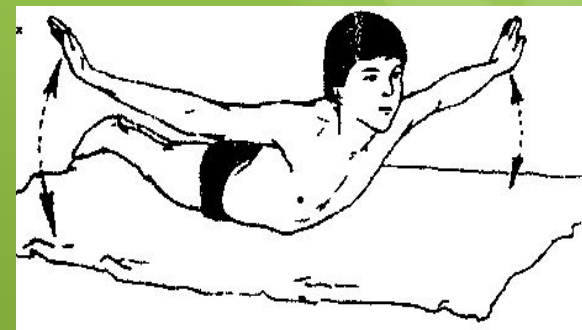
Станция 6



Станция 5



Станция 4



# Домашнее задание

Мальчики:

подтягивани  
е на высокой  
перекладине

,

Девочки: сгибание и  
разгибание  
рук в упоре  
лежа,

