ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Дозировка | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | |
|  | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | |
| 1. Планка 2. Отжимание. ( можно с колен) 3. Прыжки из низкого приседа 4. Пресс. Лежа на спине ноги согнуты, поднимание туловища. 5. Приседание на одной ноге держась за опору. (на правой, потом на левой)   Всего 2 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | |
| 3. Заключительная часть | |
| Теоретическая част  Лазание по канату в два приема | Смотреть видео урок    Учебник 6-7 кл. стр 126-127  [https://youtu.be/mzh\_\_DLCR4M](https://youtu.be/mzh__DLCR4M" \t "_blank) |
|  | |