Круговая тренировка для 7 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5. Поднимание туловища в упоре ногами о скамейку**Мальчики – 8 разC:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\5.gif Девочки – 6 раз |  | **6. Бросок мяча из-за спины партнёру** C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\13.gif Мальчики – 8 раз Девочки – 6 раз |
| **4. Прыжки через скамейку** Мальчики – 8 разC:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\6.gif Девочки – 6 раз |  | **C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\2.gif**  **7. Подъём на носок** Мальчики – 12 раз Девочки – 10 раз |
| **3. Броски мяча друг другу**Мальчики – 10 разC:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\11.gifДевочки – 10 раз |  | **8. Подъём туловища с переменным касанием колен локтями**C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\3.gif  Мальчики – 8 раз Девочки – 6 раз |
| **C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\9.gif 2. Разгибание ног**Мальчики – 8 разДевочки – 6 раз |  | **C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\12.gif 9. Прыжки со скакалкой**Мальчики – 30 разДевочки – 30 раз |
| **1. Подъём туловища**Мальчики – 8 разC:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\1.gifДевочки – 6 раз |  | **10. Прыжки на козла с соскоком**C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Иллюстрации\14.gifМальчики – 4 разДевочки – 2 раз |