

Спортивно-развлекательная игра «Муравейник»

Построение



Разминка



Деление обучающихся на две команды: «Муравьи» и «Мураши»



Задания на станциях:

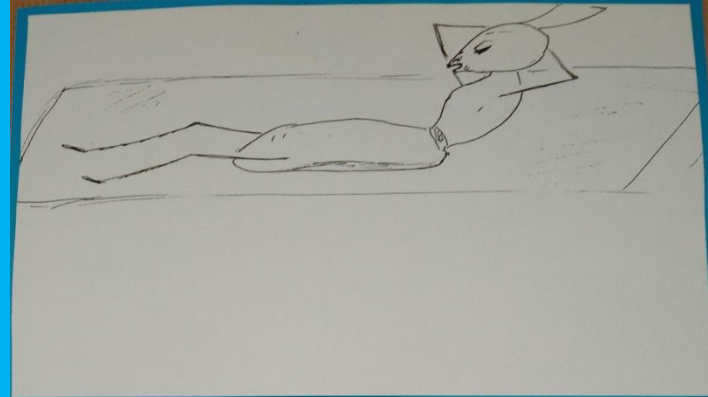


15



7

Прыжки со скакалкой



10



10

Упражнение на пресс



15



7

Вращение обруча



Лазание по канату

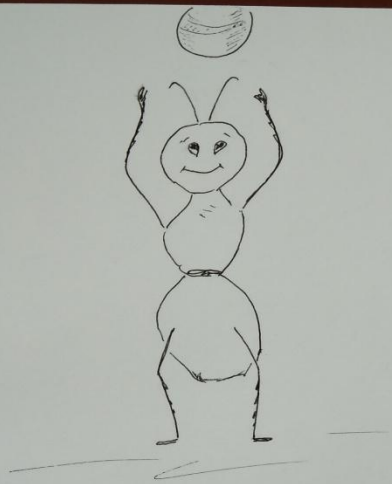


Метание в мишень



Броски мяча в кольцо





Подбрасывание мяча



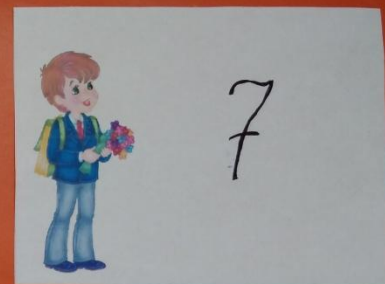
Прыжок в длину с места



Кольцеброс



Ведение мяча





Проигравшая команда – отжимается!!!

обучающиеся на станциях:



Награждение:

