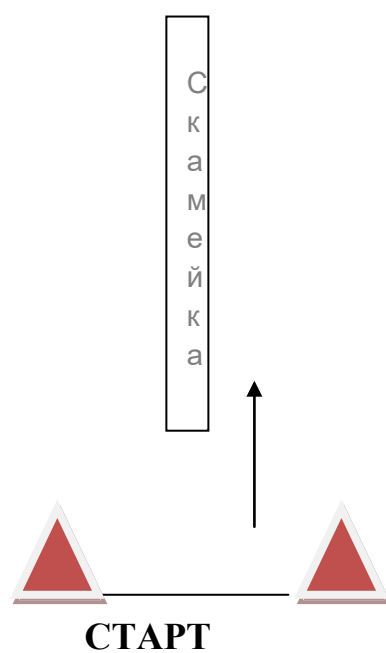
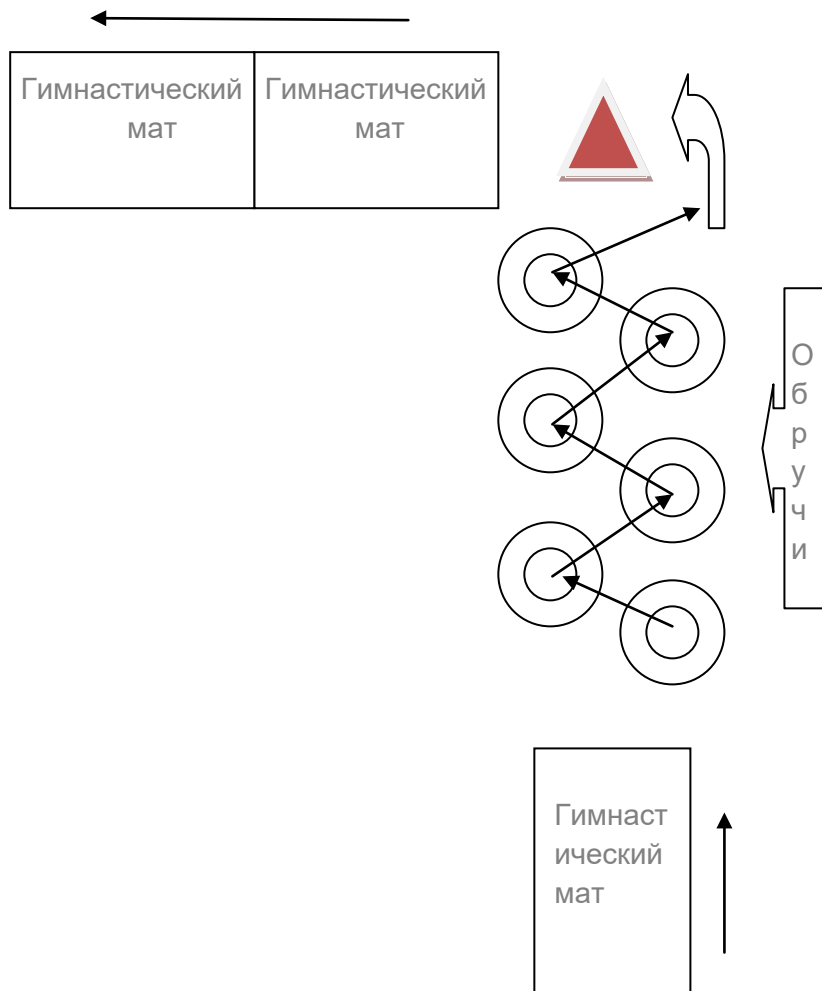
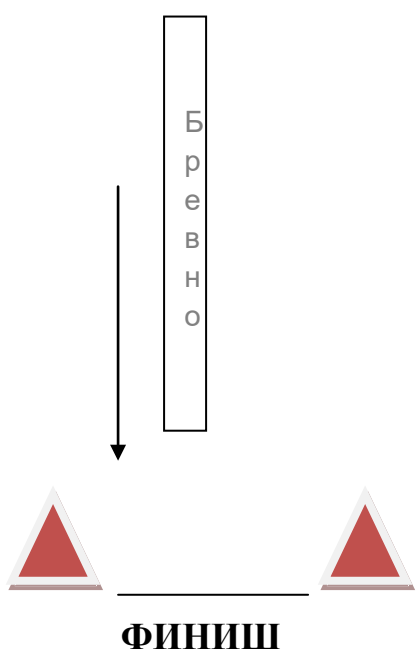
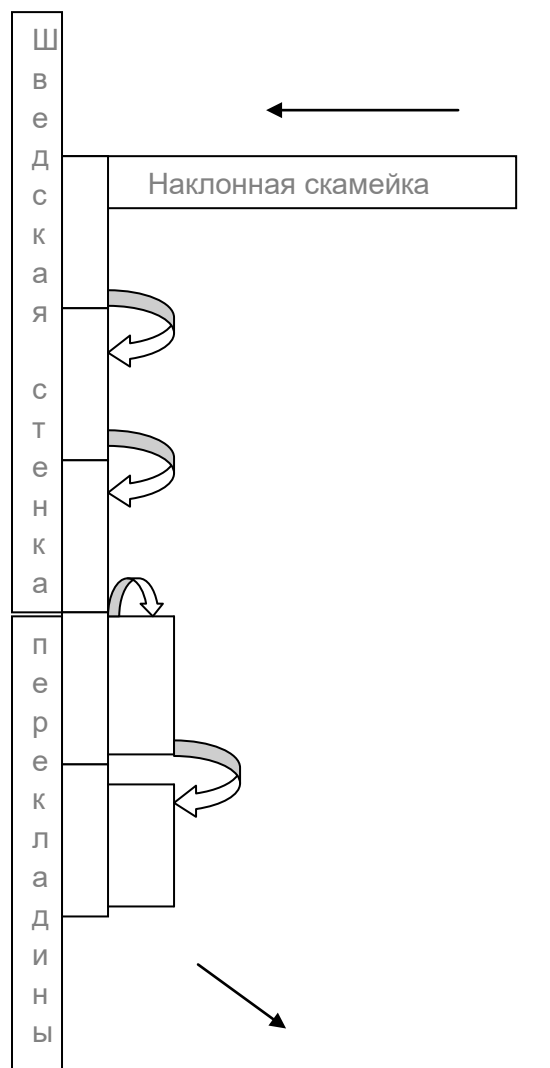


# ПРИЛОЖЕНИЕ 1



### **Прядок и правила прохождения полосы препятствий.**

1. С линии старта по команде начинаем двигаться к скамейке
2. Ложимся на грудь и на руках, прогнувшись, тянем себя до конца скамейки.
3. Переходим на мат и из упора присев выполняем кувырок вперед.
4. Прыжком на двух ногах передвигаемся из обруча в обруч по диагонали.
5. Обходим конус и ложимся на гимнастический мат на живот. Попластунски преодолеваем два мата.
6. Забегаем по скамейке на Шведскую стенку и переходим приставными шагами с секции на секцию.
7. Повисаем на перекладине и передвигаемся к следующей на руках.
8. Переходим с одной перекладины на другую и проходим по ней.
9. Спрыгиваем на две ноги и переходим на бревно.
10. Проходим по бревну и спрыгиваем на две ноги, двигаемся к финишу.

Карточки с качествами, которые развиваются или совершенствуются на уроке: ***быстрота, координация, ловкость, сила, точность, смелость, решительность, равновесие, упорство, внимательность, сила воли, ответственность.***