

9- 11

, .

0,0 .

- ,

, .

,

2 .

, **10,0** .

6,0 ,

0,0 .

.

.

9-11

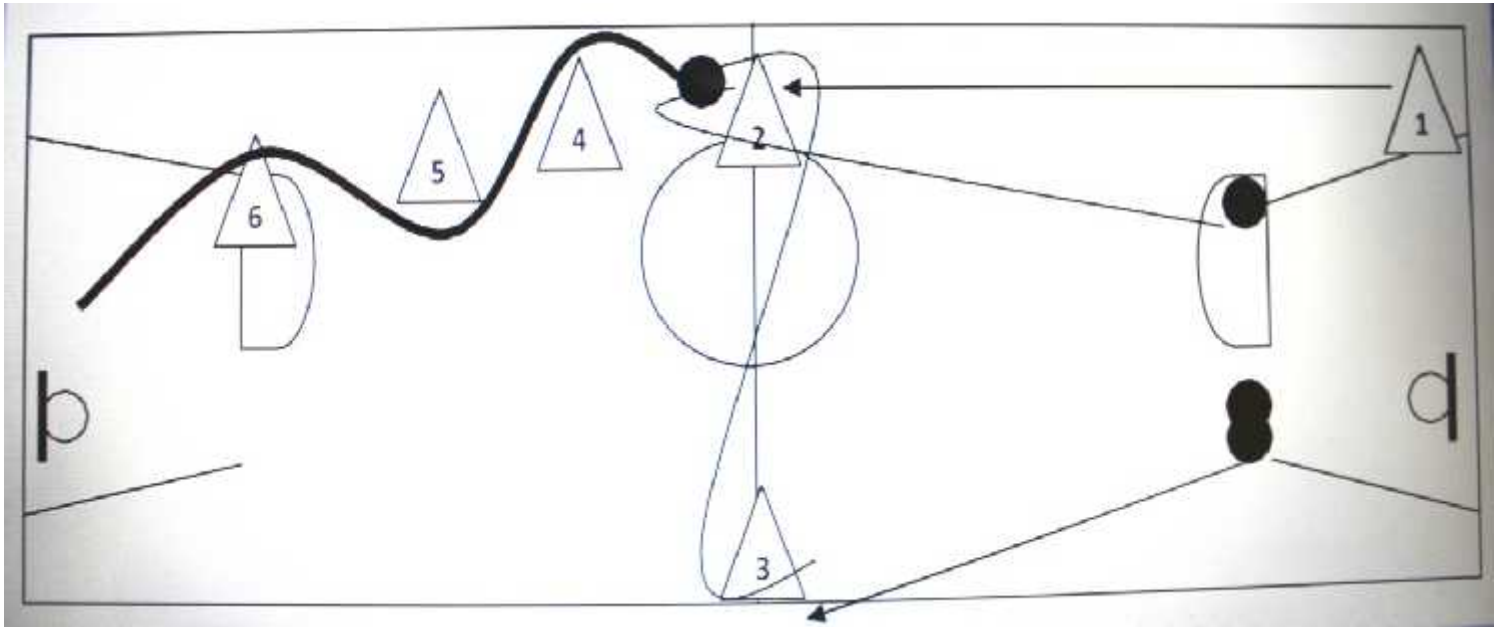
- ... - ...
1. () , -
()
 2. ()..... **2,0**
- , - ,
 3. **3,0**
 4. - **2,0**

5. () 1,0
 - 360°..... 2,0
1. « » - 1,0
 2. - 1,0
 3. () 1,0
 4. - () 2,0
 5. 1,0
 6. , 2,0
 7. () - 2,0

9-11

,
 (- 1) .
 2, ,
 3,
 2, .
 4, -
 5 - 6,
 6 -





Прикладная физическая культура «Полоса препятствий»

9 – 11

1.

1.1

-
-
-

;

;

:

10

3

- 5

5

5

()

1

3

2.

2.1

2.2

2.3

(5)

3.

3.1

3.2

10

3.3

3.4

3.5

5

4.

4.1



4.2

4.3

4.4

5.

5.1

30

6.

6.1

6.2

7.

, , , -
 - ,
 . ,
 .

1. « »

: ;
 () 50 .
 : () .
 :
 :
 :
 ➤ () () - + 5 .
 ➤ - + 15 .

2. « »

: 1,5 1,5 ,
 ;
 : 5 , 5 ,
 :
 -
 :

➤ - + 15 .

➤ - + 5 .

6 « - »

:

(- 8 , - 5).

:

:

- + 15 .

«

»

