**Рабочий лист № 1**

Осмотрите площадку, определите, какое оборудование может быть использовано для выполнения физических упражнений.

Какие упражнения на этой площадке можно выполнить без применения оборудования.

Заполните таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название оборудования (спортивные снаряды, тренажёры)** | **Названия упражнений, которые можно выполнить**  **на снаряде/тренажёре** | **Какие мышцы развивает упражнение**  **(см. приложение)** | **Какое физическое качество развивается** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Приложение*

