|  |  |
| --- | --- |
| **Структура** | **Этап** |
| **1 этап.****Создание предпосылок к изучаемому двигательному действию** | **2 этап.****Формирование двигательного умения** |
| Средства и методы |  |  |
| Методические рекомендации |  |  |
| Возможные ошибки |  |  |
| Мышцы, участвующие в работе |  |  |

**Карточка двигательного действия**