Цель: формирование мышечной структуры учащегося и способности

 реализовать ее в дальнейшей практической деятельности.

 Выработка умений и навыков

Задачи:

Образовательные: - освоить силовые упражнения на выносливость и гибкость; - развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие: - развитие координации движений; - укрепление опорно-двигательного аппарата; - развитие выносливости; - совершенствование коррекции фигуры.

Воспитательные: - активизация творческих способностей ; - формирование чувства ответственности; - формирование эстетического восприятия .