17.11. 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Ходьба «змій­кою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень.

Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові.

Метання малого м’яча у щит (мішень).

**Конспект уроку**

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**   
   1. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

* Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
* Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.
* Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**  
 1. Вправи для розвитку координації рухів.

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

2. Стрибкові вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

3. Техніка виконання стрибків зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg>

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**   1. Танцювальна руханка.

- Спробуй повторити танцювальну руханку за посиланням.

<https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs_iI>

Бажаю міцного здоров’я!