19.04. 4 -Бклас. Фізична культура Тема. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом "Зігнувши ноги".

## 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.

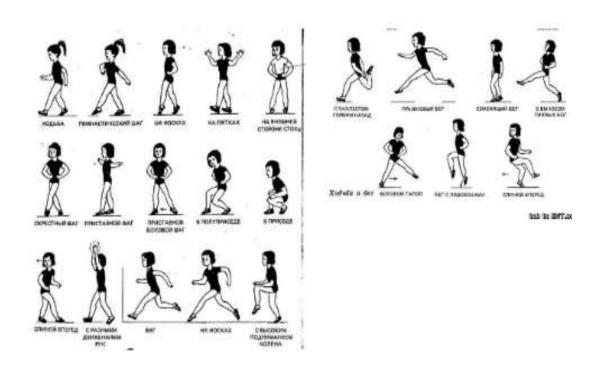
#### ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Вправи для розвитку координації рухів.

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

2. Стрибкові вправи

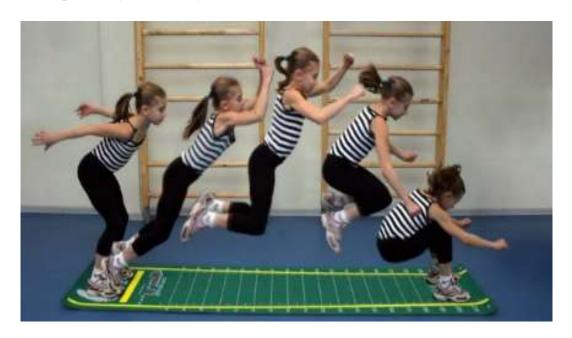
https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc



3. Техніка виконання стрибків зі скакалкою.

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

# 4. Стрибки у довжину з місця.



https://www.youtube.com/watch?v=ypIr9p78rPM

## ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

- 1. Танцювальна руханка.
- Спробуй повторити танцювальну руханку за посиланням. https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs\_iI

Бажаю міцного здоров'я!