

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

I. 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.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Вправи для розвитку координації рухів.

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

2. Стрибкові вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=EA12Q1FKYbc>



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>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Танцювальна руханка.

- Спробуй повторити танцювальну руханку за посиланням.

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

Бажаю міцного здоров'я!