*«24*» травня 2022 року

**Клас: 2-В**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

Тема. **Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.**

Опорний конспект для учня

**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>

