

# «Развитие гибкости и координации движения»



Урок физической культуры 4 класс  
Учитель Игнатов О.В.  
ЯНАО г. Губкинский

Цель: совершенствовать технику прыжков через козла и технику выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- Развитие гибкости;
- Комбинация из освоенных элементов акробатики;
- Совершенствовать умение опорного прыжка через козла.



# Прыжок через козла в ширину согнув ноги



# Сохранение равновесия после прыжка



# Прыжок через козла в ширину ноги врозь



# Наскок на козла в длину ноги врозь



# Прыжок через козла в длину ноги врозь



# Мостик из положения стоя, с помощью





# Исходное положение перед кувырком вперед



# Стойка на лопатках с ПОМОЩЬЮ



# Мостик из положения стоя



# Кувырок назад

