

«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

