

Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: «Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Обучение прыжкам через веревочку. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание».

Цель урока: повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики, познакомить с прыжком через веревочку.

Ход урока

- 1) Выполнить разминку 5-7 минут (зарядка).
- 2) Повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики. (устно)
Составить упражнения с прыжками. (выполнить)