**ДОДАТОК**

**1 команда “Українці” стрибки у довжину з місця:**

1. В.п. о.с. піднятися на носки, рухи руками вперед та прогин тулуб назад

2. В.п. о.с.  руки опустити назад, ноги зігнути в колінах суглобах, тулуб нахили вперед

3. Виконати взмах руками вперед вверх та відштовхування ногами з одночасним приземленням на паралельні стопи

4. виконати вправу цілому.

[**https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k**](https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k)

Учні команд оцінюють техніку виконання один одного за допомогою карток за п’ятибальною системою. У кого більше балів той і стає  інструктором.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я | 1учасник/ учасниця | 2учасник/ учасниця | 3учасник/ учасниця | 4інструк тор | 5інструк тор | 6інструк тор | Підсумок |
|   |  Катерина |  5 | 4  |  5 |  4 |  4 |  5 | 27  |
|   |  Сергій |  4 | 4  | 4 | 4 | 4 | 4 | 24  |
|   |  Петро |  5 | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 30  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**2 команда** **“Спортивна”стрибки через довгу скакалку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>

Учні команд оцінюють техніку виконання один одного за допомогою карток за п’ятибальною системою. У кого більше балів той і стає  інструктором.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я | 1учасник/ учасниця | 2учасник/ учасниця | 3учасник/ учасниця | 4інструк тор | 5інструк тор | 6інструк тор | Підсумок |
|   |  Катерина |  5 | 4  |  5 |  4 |  4 |  5 | 27  |
|   |  Сергій |  4 | 4  | 4 | 4 | 4 | 4 | 24  |
|   |  Петро |  5 | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 30  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**3 команда вертикальні стрибки догори обома ногами**

<https://www.youtube.com/watch?v=rex7GLWWhfs>

Учні команд оцінюють техніку виконання один одного за допомогою карток за п’ятибальною системою. У кого більше балів той і стає  інструктором.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я | 1учасник/ учасниця | 2учасник/ учасниця | 3учасник/ учасниця | 4інструк тор | 5інструк тор | 6інструк тор | Підсумок |
|   |  Катерина |  5 | 4  |  5 |  4 |  4 |  5 | 27  |
|   |  Сергій |  4 | 4  | 4 | 4 | 4 | 4 | 24  |
|   |  Петро |  5 | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 30  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |