**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 | 1  учасник/ учасниця | 2  учасник/ учасниця | 3  учасник/ учасниця | 4  інструк тор | 5  інструк тор | 6  інструк 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 | 1  учасник/ учасниця | 2  учасник/ учасниця | 3  учасник/ учасниця | 4  інструк тор | 5  інструк тор | 6  інструк 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 | 1  учасник/ учасниця | 2  учасник/ учасниця | 3  учасник/ учасниця | 4  інструк тор | 5  інструк тор | 6  інструк 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |