

Конспект по предмету «Физическая культура» для 1 класса

Тема: «Совершенствование навыков бега»

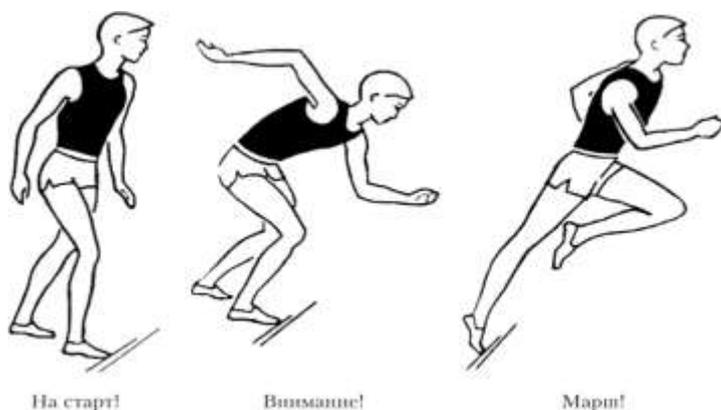
1. Выполните разминку.



2. Чтобы избежать травм, необходимо запомнить следующие правила при занятиях бегом:

- ✚ Не мешайте другим! – бегите только по своей дорожке, смотрите под ноги и вперед;
- ✚ Не ставьте подножки!
- ✚ Не толкайтесь!
- ✚ Не хватайте других руками!

3. Любой вид бега отличается своей техникой. Познакомимся с техникой бега с высокого старта.



4. Попробуйте повторить технику бега с высокого старта (по желанию)