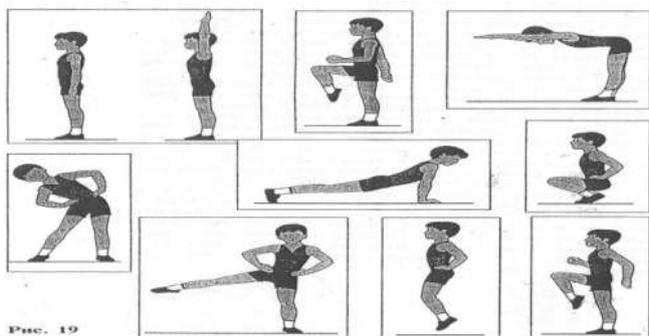


Конспект по предмету «Физическая культура» для 1 класса

Тема: «Совершенствование навыков бега»

1. Выполните разминку.



2. Бег – это один из способов передвижения. При беге важно уметь сохранять равновесие, поэтому нужно включать в тренировку упражнения на развитие координации.

- ✚ Упражнения для разогрева мышц
- ✚ Упражнения на растяжку



4. Попробуйте выполнить упражнения (по желанию)