

# Урок по физической культуре: «Легкая атлетика»

Старты из различных исходных положений.  
Подвижная игра «Ручной мяч».

# Построение



# Сдача рапорта





# Разминка



# Перестроение в колонну по 6





# Специальные беговые упражнения

Бег с высоким подниманием бедра



Бег с захлестыванием голени



## Бег с прямыми ногами



## Подскоки вверх





## Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)



## Бег с ускорением





# Старты из различных исходных положений на полу



# Исходное положение – сед



# Исходное положение – сед по-турецки спиной





# Исходное положение – лежа на спине ,руки за ГОЛОВОЙ



# Исходное положение – лежа на животе, руки перед собой



# ПОДВИЖНАЯ ИГРА – «РУЧНОЙ МЯЧ»











# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ  
МАОУ «ШКОЛЫ №18 С  
ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ» Г.НИЖНЕГО  
НОВГОРОДА  
ЛУБЕНЕЦ МАРИНА  
КОНСТАНТИНОВНА  
БИРЮКОВ ИЛЬЯ  
ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

