Тема: Челночный бег.

1. Введение. Понятие легкой атлетики. Для чего нужна разминка что такое бег., челночный бег.

-- виды бега на короткие , средние дистанции.

Бег с препятствиями профессионально 10х10 метров

-значение бега на короткие дистанции 4х20 метров

(Необходимость воспитывать выносливость.)

1. Определение бега и краткая характеристика бега на короткие дистанции.
2. Основы техники челночного бега

- позиция старта (наклон туловища, рука, толчковая нога)

-старт, ускорение (движение руками, положение корпуса, часты шаги, подготовка бегуна , метод спортсмена.)

-разворот.

4. заключение.