

Тема урока: Развитие выносливости в беге.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с текстом.

Первые тренировки на выносливость должны длиться не менее 20 минут в ритме, при котором вы можете спокойно разговаривать на дистанции. Увеличивать длину и скорость шагов стоит только после полного осваивания предыдущей дистанции в лёгком ритме. Постепенно увеличивайте время бега с 20 минут до 1,5 часов и более.

Задание 2. Выполните упражнения на разминку перед бегом.

1.Вращение головой.

Ноги на ширине плеч, подбородок прижмите к шее. Делайте плавные движения головой от правого плеча к левому и обратно. Голову не запрокидывайте.

Повторить: 3-5 раз.

2.Повороты головы в прав и в лево.

Поверните голову максимально вправо. Через пару секунд вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Следите, чтобы подбородок все время был на одном уровне.

Повторить: по 2-3 раза в каждую сторону.

3.Наклоны головы вверх и вниз.

Максимально наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди — так, чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем тяните подбородок вверх, не запрокидывая голову назад.

Повторить: 2-3 раза.

Задание 3. Домашних заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.