

Тема урока: Разминка перед бегом.

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.

Органы и системы организма инертны и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для тренировки или соревнований, что может приводить к травмам. После разминки тело лучше реагирует на физическую нагрузку, риск получить травму снижается.

Беговую разминку рекомендуем делать после 10 минут лёгкой трусцы, когда вы уже немного «разогрелись». Иными словами: начните бежать, через несколько минут разомнитесь, после чего продолжайте тренировку. Вот основные упражнения для разминки перед бегом.

Упражнения:

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.

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.

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.