**Тема урока: Повторный бег. Бег в равномерном темпе.**

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.

### Повторный бег

Повторный бег выполняется на длинных дистанциях в 1-3 километра, поэтому подходит для более подготовленных бегунов. Отрезок необходимо пробежать полностью выкладываясь до полного утомления. После чего дается время на восстановление дыхания и пульса. После отдыха дистанция снова преодолевается в ускоренном режиме. Количество повторных пробежек зависит от вашего самочувствия. Повторный бег приучает организм использовать объем легких в полную силу и обеспечивает улучшение кровоснабжения организма.

## https://myslide.ru/documents_7/b892514fe5be91523d441ba26ed1b161/img44.jpg

**Задание 2.**

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.