**План уроков физической культуры № 85, 86.**

 **15.04. 2020 г. 11-А класс Тема1. Равномерный бег 2000 метров. Сдача контрольного норматива. Тема2. Равномерный бег и подвижные игры.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6fYPyyRXZ2s>

**Повторить материал.**

Сегодняшний урок посвящен длительному бегу и его влиянию на организм. Бег является очень эффективным упражнением. При беге задействуются почти все группы мышц, работают суставы, улучшается кровообращение, а организм насыщается кислородом. Продолжительный бег поможет нормализовать обменные процессы в организме и уменьшит в крови содержание холестерина. Бег делает человека более выносливым и повышает работоспособность. Особенно важно выбрать для бега хорошую обувь. Правильно подобранная обувь снижает риск получения травм при беге. Идеальный вариант – беговые кроссовки. Ваша обувь должна иметь амортизацию. Подошва должна быть очень гибкой и мягкой. Кроссовки должны быть сделаны из легких дышащих материалов. Следующее правило касается выбора места для бега. Выбирайте для своих тренировок места со специальным покрытием – это резиновые дорожки на стадионах. Это самая безопасная поверхность для бега. Также можно бегать по грунту – в парках или лесу. Очень нежелателен бег по жесткой поверхности – асфальту и бетону. В этом случае на коленный сустав и позвоночник приходится слишком сильная нагрузка, что может привести к травмам. Перед бегом выполняйте разминку для разогрева мышц и суставов. Это поможет избежать растяжений связок и подготовит суставы к активной нагрузке.. Во время бега нужно правильно дышать, это очень важно. Дыхание обязательно должно быть ритмичным! Поэтому для преодоления больших дистанций нужно уметь распределять свои силы и держать ровный темп. Следите за дыханием. Ваше дыхание – показатель вашего темпа. Если дыхание начинает сбиваться, скорее всего вы стали бежать быстрее. А если дышать стало спокойнее – значит вы замедлились .**В конце урока разучим специальные дыхательные упражнения, они помогут улучшить технику вашего дыхания. Сядьте на пол, скрестив ноги. Руки расслаблены, спина ровная. Сделайте максимальный выдох через рот и освободите легкие от воздуха. Затем начните делать медленный вдох носом. Приподнимайте плечи и втягивайте живот. Чтобы вдох был максимально полным. Потом полностью выдыхайте и повторите упражнение несколько раз. Сделайте через рот максимальный выдох. Затем – глубокий вдох и сразу максимальный выдох, втягивая живот как можно сильнее. Задержите дыхание, при этом можно выполнить какое-нибудь упражнение. Повторите упражнение несколько раз. В этом упражнении нужно выполнять частые и резкие вдохи и выдохи носом на протяжении одной минуты. В дальнейшем время можно постепенно увеличивать. Через нос делайте короткие частые вдохи. Выдыхайте через рот рывками. Выполните упражнение несколько раз.**

**2.** **Повторите комплекс дыхательных упражнений ( выделено в тексте).**

**3. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**