**План урока физической культуры .**

 **15.05. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. Повторение. Строевые упражнения. Подтягивание, пресс.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qxzlRo__-oQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI>

# <https://www.youtube.com/watch?v=HPHIMVEPJew>

# 2. Повторить материал.

**Самые распространенные виды подтягивания такие:**

1. Самое распространенное подтягивание «для спины и бицепса» — это средним хватом, на ширине плеч. В этом случае нагрузка равномерно распределяется между широчайшими и мышцами рук, и именно этот вариант рекомендуется новичкам, чтобы выполнить свое первое подтягивание.
2. Узкий обратный или средний обратный хваты направлены на преимущественное развитие бицепсов. Этот вариант выполнения движения способствует укреплению связок и сухожилий рук, а также позволяет улучшить подвижность плечевых суставов. Он считается менее безопасным для локтей, поэтому не рекомендуется при травмах.
3. Широкий хват помогает развить широчайшие мышцы. При этом широкий за голову работает больше на «глубину» спины, а классический – на ширину.

# 3. 7 простых и эффективных упражнений для пресса

## 1. Скручивания. **Выполнение.** Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом вы избегаете подключения к работе сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении. Выполните три подхода по 30 раз.

## 2. Ножницы. **Выполнение.** Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены. Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

## 3. Водолаз. **Выполнение.** Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой. Носки должны быть натянуты на себя, поясница прижата к полу. Чем ниже опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вы чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше и зафиксируйте это положение. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены. Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

## 4. Скручивания с поднятыми ногами. **Выполнение.** Лягте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперёд. На подъёме делайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Следите за тем, чтобы подбородок не прижимался к шее. Более простой вариант выполнения этого упражнения — руки скрещены и лежат на груди. Более сложный — руки заведены за голову или находятся у висков. Выполните три подхода по 10 раз.

## 5. Махи с согнутой ногой.

**Выполнение.** Лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю. Во время выполнения упражнения старайтесь поднять верхнюю часть тела так, чтобы лопатки оторвались от пола. Поясница должна быть прижата к полу. Не прижимайте подбородок к шее и не тяните себя вверх с помощью рук. При скручивании выполните выдох, в исходном положении — вдох. Чем ближе стопы расположены к тазу, тем больше нагрузка. Более простой вариант выполнения этого упражнения — нерабочая рука вытянута в сторону (образует с плечевым поясом прямую линию) и прижата к полу. Это даст вам дополнительную опору во время скручивания. Выполните по 30 повторений на каждую ногу.

## 6. Велосипед. **Выполнение.** Лягте на пол, руки заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание. Выполните три подхода по 20 раз.

## 7. Планка «пила». **Выполнение.** Встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут (пупок подтягивается к копчику), спина ровная (прогибов в пояснице быть не должно). В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой. При движении вперёд плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад быть за локтями. Следите за тем, чтобы спина с ногами постоянно образовывали прямую линию (без прогибов или, наоборот, дуги в пояснице). Выполняйте упражнение в течение одной минуты.

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