**План урока физической культуры .**

**20.05. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. Повторение. Упражнения на развитие гибкости.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=C7-9ZB-RK9c>

# 2. Повторить материал.

**1. Растяжка «Кошка».**«Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.

* Упритесь ладонями и коленями в пол.
* Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
* Задержитесь на несколько секунд.
* Медленно вогните спину, как кошка.
* Повторите 10 раз.

**2. Растяжка мышц спины.**Эта растяжка дает ощутимый эффект**—** главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

* Лягте на живот.
* Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
* Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

**3. Растяжка «Мостик».** это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

* Лягте на спину, согнув колени.
* Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

**4. Растяжка с наклоном в сторону.** Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

* Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
* Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
* Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
* Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите в другую сторону.

**5. Растяжка «Поза щенка».** Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

* Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
* Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
* Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
* Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
* Повторите 3 раза.

**6 . Растяжка с выпадом в сторону.** Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

* Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
* Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
* Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза в каждую сторону.

*Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.*

**7. Растяжка подколенных сухожилий сидя.** Продолжим работать над ногами! Это простое упражнение.

* Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
* Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза.

*Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.*

**8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой.** Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.

**9. Поперечная растяжка сидя.** Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд

**10. Скручивание сидя.** Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

* Сядьте на пол и держите ноги прямо.
* Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
* Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
* Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
* Повторите в другую сторону.

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