

Презентация учителя к уроку-событие

Дистанционная школа
Физкультура, 7 класс



Урок 1

Знания о физической культуре. Лёгкая
атлетика

Обрати
внимание!

- Планка на локтях – это одно из наиболее важных статических упражнений для развития внутренних мышц абдоминального пресса. Ее принципиальным отличием от динамических упражнений на пресс является то, что она не требует движения. Необходимо задержаться в позиции на определенное количество времени, не делая повторений.
- Несмотря на кажущуюся простоту, планка действительно эффективна и считается одним из лучших упражнений на пресс, а также в простым способом улучшения осанки. При этом техника выполнения играет решающую роль — если вы не знаете, как правильно делать планку, вы лишь провоцируете боли в спине.
- В случае с новичками, планка нужна для развития умения вовлекать в работу внутреннюю мускулатуру живота. Это позволяет активировать пресс при выполнении обычных динамических упражнений. Помимо прочего, планка вовлекает в работу ягодицы и служит отличным дополнением к упражнениям для ягодичных мышц.
- *// Польза упражнения планка:*
 - развивает внутренние мышцы живота
 - укрепляет мышцы диафрагмы
 - улучшает осанку
 - уменьшает обхват талии



Обрати
внимание!

Рассмотрим, как правильно делать приседания:

- 1. Исходная позиция:** ставим стопы на ширине плеч, а для большей устойчивости и максимального включения в работу ягодичных мышц, можно поставить их немного шире. Колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Для большей устойчивости стопы можно слегка развернуть в сторону. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки можно выставить вперед для удержания баланса или же развести по сторонам.
 - 2. На выдохе:** сохраняя положение корпуса, за счет движения тазобедренного сустава, начинаем опускаться вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов и бедра не будут расположены параллельно полу. Если позволяет гибкость или есть желание максимально нагрузить ягодичные мышцы, то можно присесть глубже параллели.
 - 3. На вдохе:** не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходную позицию.
- Начинающие могут начать с 6 - 8 повторений и постепенно увеличивать это число. Очень важно делать ставку не на количество подходов и повторений, а на правильную технику воздушных приседаний.
- Движение в приседаниях схоже на имитацию посадки на стул или скамью. Чтобы облегчить выполнение, используйте реальный стул или скамью. Опускайтесь вниз до тех пор, пока на него не сядете, а потом усилием ног поднимитесь вверх. Это поможет качественно освоить анатомию приседаний с нуля.



Обрати
внимание!

- **1. Начальный уровень.** Если вы – новичок, тогда делайте 4 подхода берпи по 2 минуты каждый. Отдых между подходами не должен составлять не более 1 минуты.
- **2. Средний уровень** – 6 подходов берпи по 2 минуты каждый. Отдых между подходами – не более 1 минуты.
- **3. Высокий уровень**– 6 подходов берпи по 3 минуты каждый. Отдых между подходами – не более 1 минуты.
- **4. Продвинутый уровень** – 6 подходов берпи по 3 минуты каждый. Отдых между подходами – не более 30 секунд.
- **Берпи: правильная техника выполнения**
- Теперь перейдем к важному вопросу – как правильно делать берпи. Чтобы не травмировать мышцы, перед выполнением берпи нужно обязательно их разогреть, сделав разминку. Ниже – инструкция о том, как делать берпи.
 1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол.
 2. Переместите одновременно ноги назад, приняв [позицию планки](#) на прямых руках.
 3. С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам.
 4. Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой.
 5. Повторите шаги 1-4, не останавливаясь.



У тебя
получится
!

- 1. Выполняй разминку не более 15-20 минут.
- 2. Количество повторений упражнения должно соответствовать твоему физическому уровню.
- 3. Начальный уровень 6- 8 повторений
- 4. Средний уровень 9 - 12 повторений
- 5. Высокий уровень 13-16 повторений
- 6. Обязательно обращай внимание на технику выполнения упражнений.

