**Конспект урока.**

**Дистанционное обучение. Физическая культура**

**Домашний комплекс ОФП (общей физической подготовки)**

**для 7 классов.**

**Учитель физической культуры :**

**Яремин Дмитрий Николаевич**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00.

**Продолжительность выполнения комплекса:** 30 - 40 минут.

**Отдых между выполнением упражнений (серий или сетов) 20 - 30 секунд**

**Источник информации по технике выполнения упражнений:** интернет – ресурсы по теме фитнеса

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!**

1. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – 1 минута;
2. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;
3. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 3 серии (сета) по 5-8 раз; - <https://youtu.be/NacbmYxLwmY>
4. Берпи – 2 серии (сета) по 5 - 10 раз; - <https://youtu.be/lONJdoxXV5E>
5. Ситапы – 2 серии (сета) по 15 раз; - <https://youtu.be/XT5vvxigt7Q>
6. Приседания в статике – 2 серии (сета) по 15-20 раз с задержкой на три секунды - <https://youtu.be/6iU25pjTz3c>
7. Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 15 раз на каждую ногу - <https://youtu.be/4t5KihN5sp8>
8. Низкая планка – 2 серии по 20 секунд - <https://youtu.be/4j2F0wMUP1g>

9. Низкая планка с вытянутой рукой – 20-30 секунд на каждую руку с отдыхом 3-5 сек - <https://youtu.be/tt0mim8zQdA>

Список литературы и интернет ресурсы

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др/ под ред. М.Я. Виленского М.: Просвещение, 2015.
2. Настольная книга учителя физкультуры /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт.-сост. Г.И.Погодаев. М.; Физкультура и спорт, 1998г.
3. Группа в контакте: Физическая культура МБОУ СОШ 41 <https://vk.com/club194305096>
4. Анкета с занесением результатов 5а <https://docs.google.com/forms/d/1yiWYvbVN2W8MCETtdil3vtg14xe5qKjk0LfGgH3ks3E/edit>
5. Музыкальное сопровождение. <https://vk.com/audio?performer=1&q=%D0%9D%D0%B5%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD>
6. Видео урок: <https://vk.com/video-194305096_456239019>