

Дата: 29.03.2022г.

Класс: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Урок: 7

Тема: Общая физическая подготовка

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

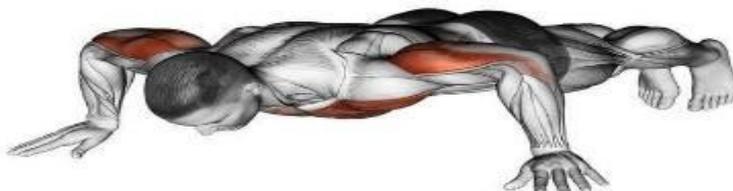
Источник информации по технике выполнения упражнений: интернет – ресурсы по теме фитнеса

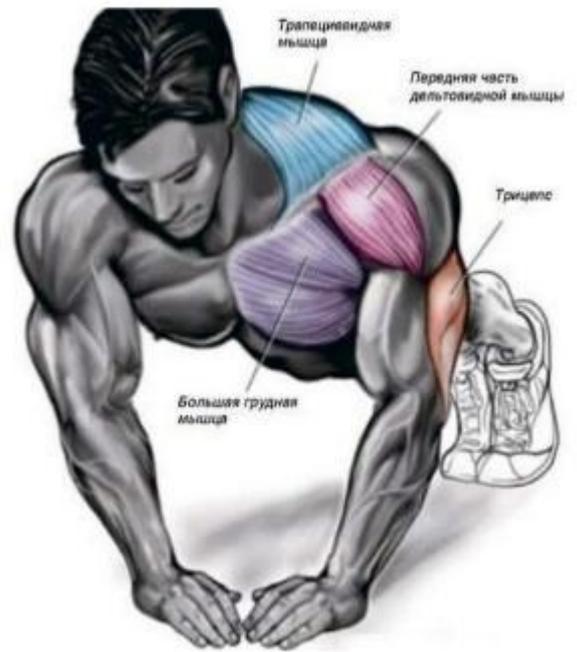
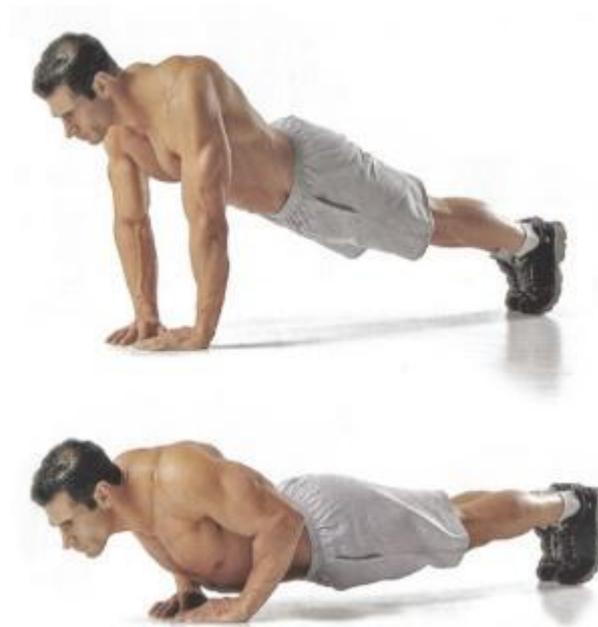
ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!

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;

Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 3 серии (сета) по 5-8 раз;







Домашнее задание: выполните прыжки на скакалке (3 серии по 20 раз).
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Среда	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02