**КТП с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

Учитель: Макаренко В.В

Внеурочная деятельность: «ПДО (ОФП)»

Класс:8-11

Рабочее место учителя: школа, тренаж.зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема урока по КТП | Дата и время проведения (продолжительность урока 30 минут) | Урок в форме онлайн/оффлайн | Механизм выдачи учителем заданий обучающимся |
| Базовые и изолирующие упражнения в силовой подготовке | 07.04.2020 | оффлайн | Изучите презентацию:  ›[…2014/03/23/prezentatsiya…uprazhneniya](https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/23/prezentatsiya-silovye-uprazhneniya) |
| Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений | 09.04.2020 | оффлайн | Презентация:  ›[prezentaciya…fizicheskoy…gimnastika](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-atleticheskaya-gimnastika-3360593.html" \t "_blank) |
| Упражнения для мышц брюшного пресса | 14.04.2020 | оффлайн | Презентация:  ›[prezentaciya…uprazhneniya…bryushnogo](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-dlya-mishc-bryushnogo-pressa-3525103.html" \t "_blank) |
| Упражнения для грудных мышц и бицепса | 16.04.2020 | оффлайн | Презентация :  ›[prezentaciya…silovie-uprazhneniya-na…](https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskaya-kultura-silovie-uprazhneniya-na-grudnie-mishci-3891027.html" \t "_blank) |
| Упражнения для мышц спины и трицепса | 21.04.2020 | оффлайн | Презентация :  ›[presentation…dlya…myshc…i-grudi](https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-myshc-ruk-i-grudi) |
| Упражнения для мышц  ног | 23.04.2020 | оффлайн | Презентация:  […2014/05/10/uprazhneniya…myshtsy-nog](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/10/uprazhneniya-na-myshtsy-nog-i-bryushnogo-pressa) |
| Правила выполнения разминки перед тренировкой | 28.04.2020 | оффлайн | Пезентация:  [prezentaciya-po-fizkulture-razminka…](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-razminka-3930726.html) |
| Комплекс упражнений методом максимальных усилий | 30.04.2020 | оффлайн | Презентация:  [prezentaciya…fizicheskoy-kulture…](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-silovaya-podgotovka-3751678.html) |
| Правила самоконтроля и интервалов отдыха | 07.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [presentation/teoriya-i-metodika…](https://mypresentation.ru/presentation/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-nagruzka-i-otdyx-kak-vzaimosvyazannye-komponenty-vypolneniya-fizicheskix-uprazhnenij) |
| Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди | 12.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [**pedsovet.org**](https://pedsovet.org/)›[Публикации](https://pedsovet.org/publikatsii)›[Физическая культура](https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura)›[…-dlya-myshts-grudi](https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/uprajneniya-dlya-myshts-grudi) |
| Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины | 19.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [**zen.yandex.ru**](https://zen.yandex.ru/)›[Яндекс.Дзен](https://zen.yandex.ru/media" \t "_blank)›[id…](https://zen.yandex.ru/media/id/5b6cf535c13f4500aa777830/5b727a7344e86d00aa9a2edc" \t "_blank) |
| Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц плечевого пояса | 21.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [**multiurok.ru**](https://multiurok.ru/)›[…prezentatsiia…kompleks-uprazhnenii…](https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-po-teme-sila-kompleks-uprazhnenii-po.html) |
| Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц брюшного пресса | 26.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [**infourok.ru**](https://infourok.ru/)›[prezentaciya…uprazhneniya…bryushnogo…](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-uprazhneniya-dlya-mishc-bryushnogo-pressa-3525103.html) |
| Упражнения на расслабление после силовой тренировки | 28.05.2020 | оффлайн | Презентация:  [**ppt4web.ru**](https://ppt4web.ru/)›[…po…uprazhnenija-na-rasslablenie.html](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/uprazhnenija-na-rasslablenie.html) |

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**Для 9-11 классов**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) в домашних условиях; 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. не менее трёх раз в неделю

**Продолжительность выполнения комплекса:** 40 - 50 минут.

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

**Отдых между выполнением планок 10 20 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! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

**1. «Перекаты» с пяток на носки**– 30 - 40 раз в среднем темпе;



**2. «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) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («JumpingJacks») – 30 секунд;



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

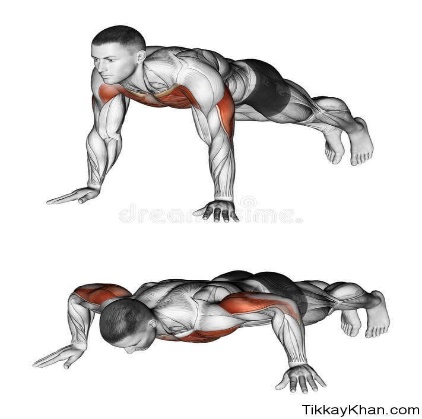
**5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;







**6. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;





**8. Ситапы** – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



**9. Кранчи (скручивания на пресс)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



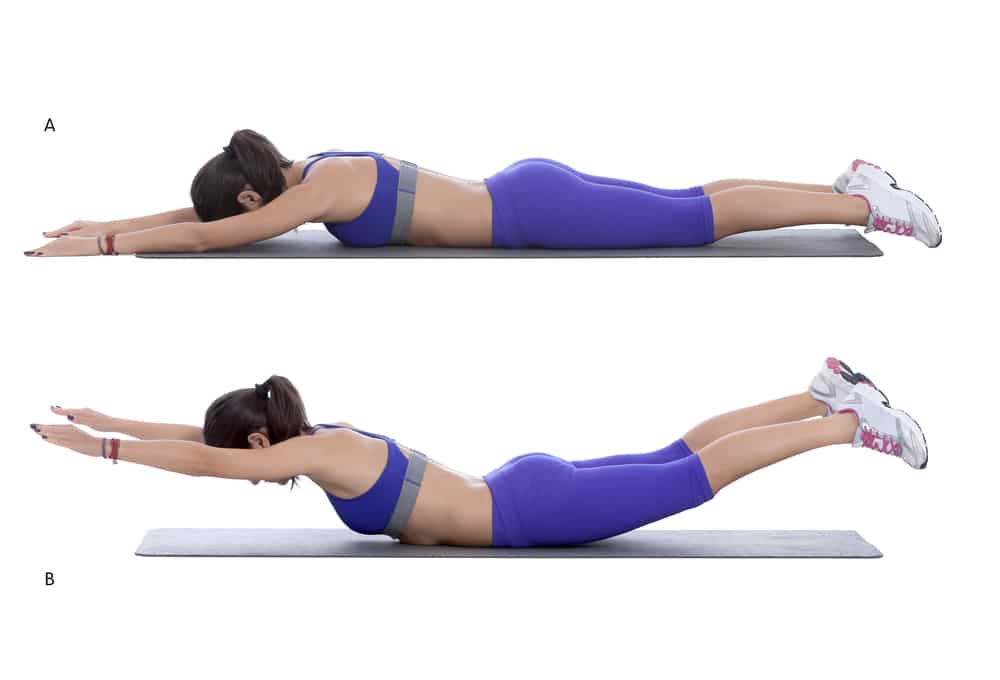


**10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги**– 2 серии (сета) по 10 -20 раз;





**11. Гиперэкстензия на полу («супермен»)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;





**12. Приседания**– 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;



**13. Приседания в широкой стойке** – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;





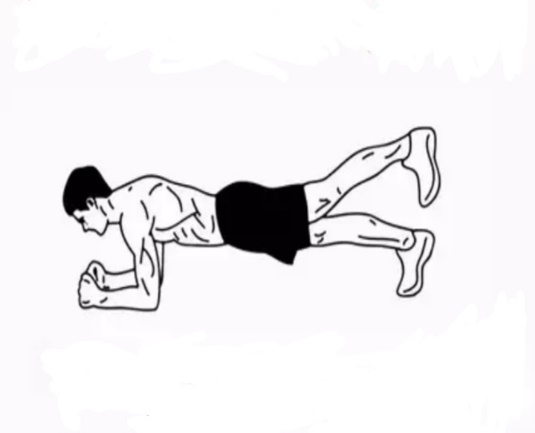
**14. Приседания в выпаде** - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



**15. Высокая планка**– 20-30 секунд;



**16. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой** – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



**17. Низкая планка с вытянутой рукой вперёд** – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



**18. Обратная планка**– 10 секунд;



**19. Высокая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**20. Низкая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**21. Стойка на носках руки вверх** – 20 – 30 секунд



**22. «Заминка». Медленный бег на месте**– 1 минута;

**23. Упражнения на гибкость (растяжка)** – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

