Дата: 29.06.2022.
Класс: 6
Урок: 7
Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)
Тема: Мини футбол: «ОФП. Специальные упражнения для развития выносливости»

Выполните зарядку

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2. «ОФП. Специальные упражнения для развития выносливости»

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мини-футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно, укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям мини-футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Основными видами общей физической подготовки мини-футболиста являются средства гимнастики, легкой атлетики, плавания и различных спортивных игр.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Общая физическая подготовка»**
https://www.youtube.com/watch?v=jExqSXrIAfw

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Известно, что бег – эффективное средство развития выносливости. Во время бега тратится много энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако не все формы бега равноценны в воспитании этого качества. Наиболее высокие сдвиги в развитии органов кровообращения и дыхания наблюдаются при длительном беге. Но ученики испытывают при этом неприятные ощущения усталости. Однообразие длительного бега усиливает это чувство. Часто слабовольные ребята прекращают бег, а более сильные теряют интерес к бегу на выносливость, начинают его избегать.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Упражнения для развития выносливости»**
https://www.youtube.com/watch?v=1NMcCy7v0J0

Упражнения для развития выносливости

- Прыжки через скакалку на двух ногах, поочерёдно на правой и левой ноге. Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Бег на месте в спокойном темпе.
- Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Приседать обычным способом – на двух ногах. Приседания так же эффективны, как бег.
- Стоя делать прыжки, при которых одна нога впереди, другая – сзади.
- Основная стойка— упор присев— упор лежа — упор присев — выпрыгнуть вверх с хлопком рук над головой. Выполнять 30 секунд, увеличивая постепенно время выполнения до минуты.