

Дата: 24.03.2022г.

Класс: 9

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Урок: 6

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.

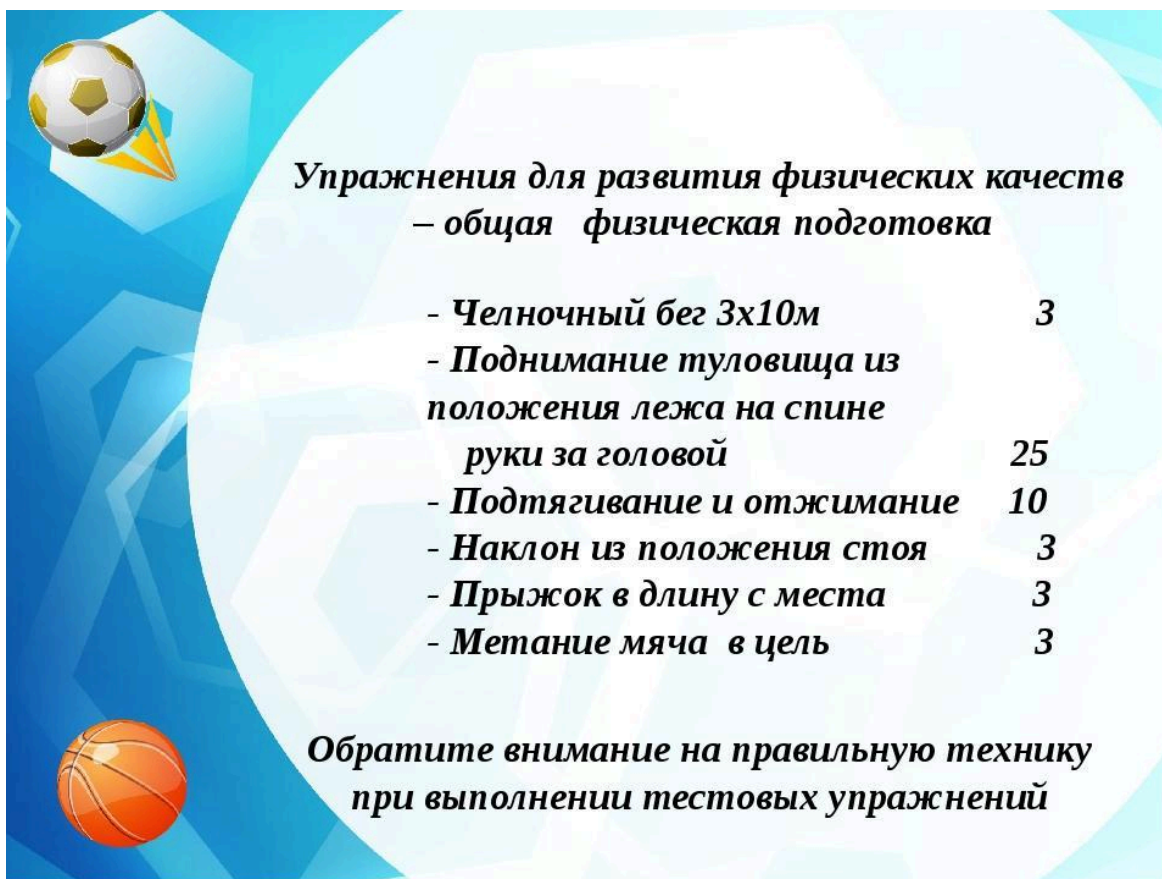
Место занятий: квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

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

Физическая подготовка школьников, занимающихся в секции мини-футбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом, общая физическая подготовка - это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего обще развивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. **Специальная физическая подготовка** основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и

умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Занятия по специальной физической подготовке в секции мини-футбола рекомендуется проводить не ранее 11-12 лет. Начинать необходимо с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в мини-футбол. Однако следует иметь в виду, что невысокий уровень физической подготовленности занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование. Общая и специальная физическая подготовки находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой - определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола должна определяться с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в т.ч. и спортивная.



Упражнения для развития физических качеств
– общая физическая подготовка

- Челночный бег 3х10м	3
- Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой	25
- Подтягивание и отжимание	10
- Наклон из положения стоя	3
- Прыжок в длину с места	3
- Метание мяча в цель	3

Обратите внимание на правильную технику при выполнении тестовых упражнений