

Дата: 24.03.2022г.

Класс: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Урок: 8

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.

Посмотрите видео урок по данной теме.

https://www.youtube.com/watch?v=U_6u1OSwr7U&t=24s

Внимание! При выполнении любых физических нагрузок, строгий самоконтроль. Обращайте внимание на физическое состояние своего организма.

Ребята! В связи с большой нагрузкой на ваше зрение, предлагаю самостоятельно выполнять этот комплекс упражнений (ежедневно)

<https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w&t=302s>

1. Упражнения на восстановление дыхания

2. Проверка пульса

Домашнее задание: выполните подтягивание в 2 подхода по 10 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

