

Дата: 30.06.2022.

Класс: 8

Урок: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Мини футбол: «ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств»

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 захлестом голени.

2. «ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств»

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: «ОФП»

<https://www.youtube.com/watch?v=jExqSXrIAfw>

Значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. В процессе физического воспитания подростков, юношей, в тренировке юных спортсменов прыжкам отводится значительное место.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Упражнения для развития скоростных качеств»

<https://www.youtube.com/watch?v=O-4giuJ-QsE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LADrYMkSli8>



Домашнее задание: выполните обводку кеглей (бутылок) не сбивая кегли.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

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