

МКОУ «Андриановская ООШ»



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА



Пешков Алексей Львович
(учитель физкультуры)



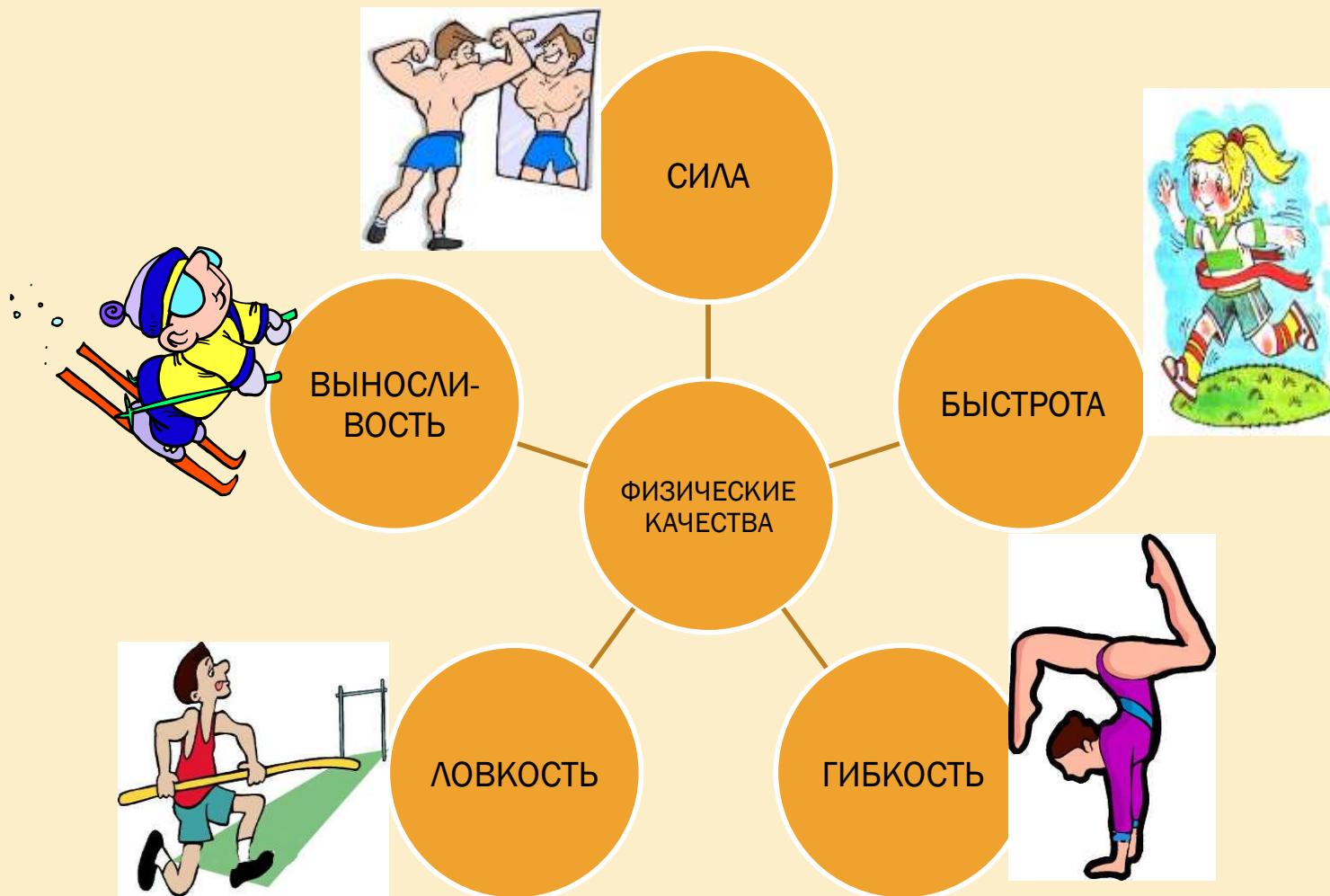
План:

1. Выступление спикера. Определение физических качеств и виды
2. Выступление пар о результате работы. Характеристика физических качеств:
 - сила
 - быстрота
 - гибкость
 - ловкость
 - выносливостьи упражнения для их развития.
3. Тесты для определения уровня физических качеств



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ОДАРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.



Физическое качество – сила

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Наилучшим временем для развития силы являются:

- а) средний школьный возраст
(от 9 -10 до 11-12 лет)
- б) старший школьный возраст
(от 14-15 до 17-18 лет)



Упражнения для развития силы



Упражнения: подтягивание на перекладине, приседание, упражнения с гантелями, отжимание, поднятие туловища из положение лежа, прыжок в длину, прыжки на скакалке, тройной и пятерной прыжки, «многоскоки», упражнения в парах, броски набивного мяча, прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



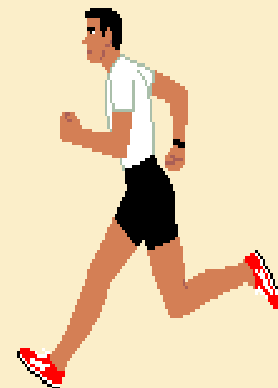
Физическое качество – **быстрота**



Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Наилучшим временем для развития быстроты являются:

- а) младший школьный возраст
(от 7 до 8 лет)
- б) средний школьный возраст
(от 10-11 до 12-13 лет)
- в) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)



Упражнения для развития быстроты



Упражнения:

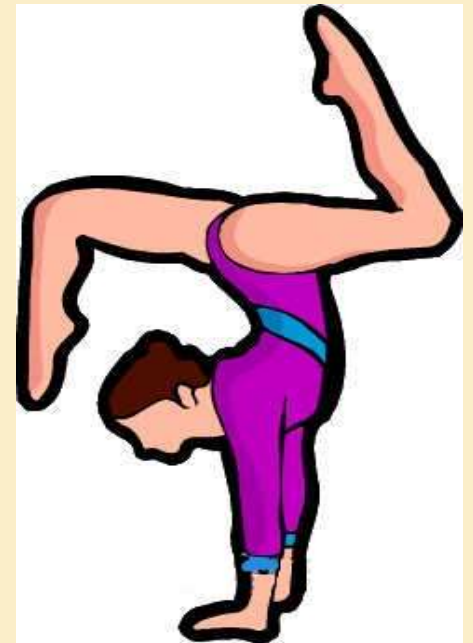
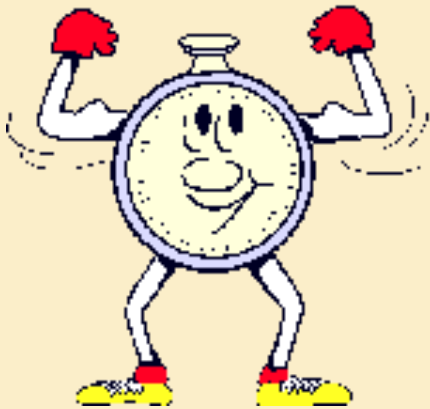
- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров,
- ускорение, переходящее в многоскоки и др.

Физическое качество – гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Наилучшим временем для развития гибкости являются:

- а) дошкольный возраст
(от 3 до 7 лет)
- б) младший школьный возраст
(от 7 до 9-10 лет)
- в) средний школьный возраст
(от 10 до 14 лет)



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, обручем, «шпагат», «мост», «складка» и др.



Физическое качество – ЛОВКОСТЬ



ЛОВКОСТЬ - это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.

Наилучшим временем для развития ловкости является:

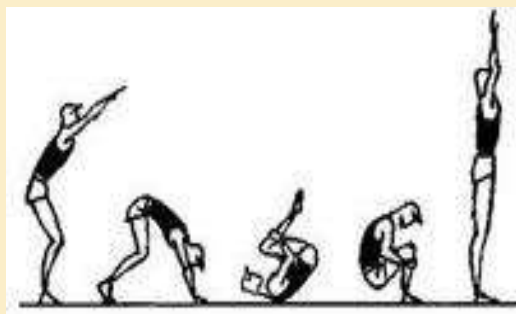
а) младший школьный возраст
(от 7 - 9 до 10 - 11 лет)



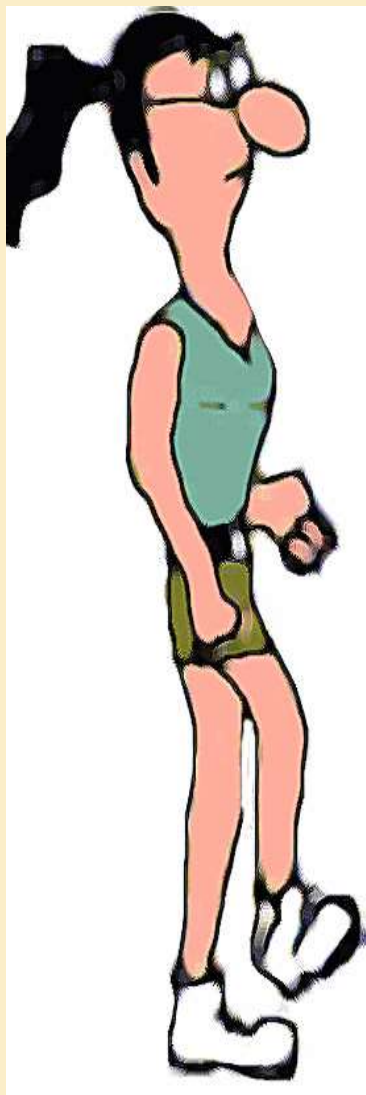
Упражнения для развития ловкости

Упражнения:

прыжок в заданное место,
прохождение полосы препятствий,
кувырок вперед и назад,
спуски парами, взявшись за руки
(лыжи),
повторение движений партнера,
различные виды ходьбы по скамейке,
бег по скамейке, по рейке скамейки и
др.



Физическое качество – **ВЫНОСЛИВОСТЬ**



ВЫНОСЛИВОСТЬ – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

- передвижения на лыжах,
- плавание,
- равномерный бег на длительные дистанции,
- непрерывный бег с чередованием скорости движения,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений,
- бег по пересеченной местности и др.



Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

Сила - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине

Быстрота - бег на 30 и 60 метров

Гибкость - наклон вперед из положения сидя

Ловкость - челночный бег (с кубиками)

Выносливость - бег на 1000 метров



Подведение ИТОГОВ

После завершения презентации проекта подведения итогов:

- выставление внутренней и внешней оценки**
- оформление фотовыставки**

Результативность внедрения проекта:

- Сдача тестов и сдача норм ГТО**