

*Развитие физических качеств
на уроках физической
культуры*

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследовал от своих предков и которыми его наделила природа.



Физические способности

-это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Физические качества

Это двигательные возможности, которыми человек наделен природой от рождения (быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, глазомер, координационные способности и др.), его способности, развивающиеся в результате сознательной деятельности.

В.А. Зациорский

**Задача учителя раскрыть эти способности в детях и
развивать физические качества.
Развитие физических способностей обеспечивается**

**единством наследственных
факторов**

**процессом
педагогического
воздействия на организм.**

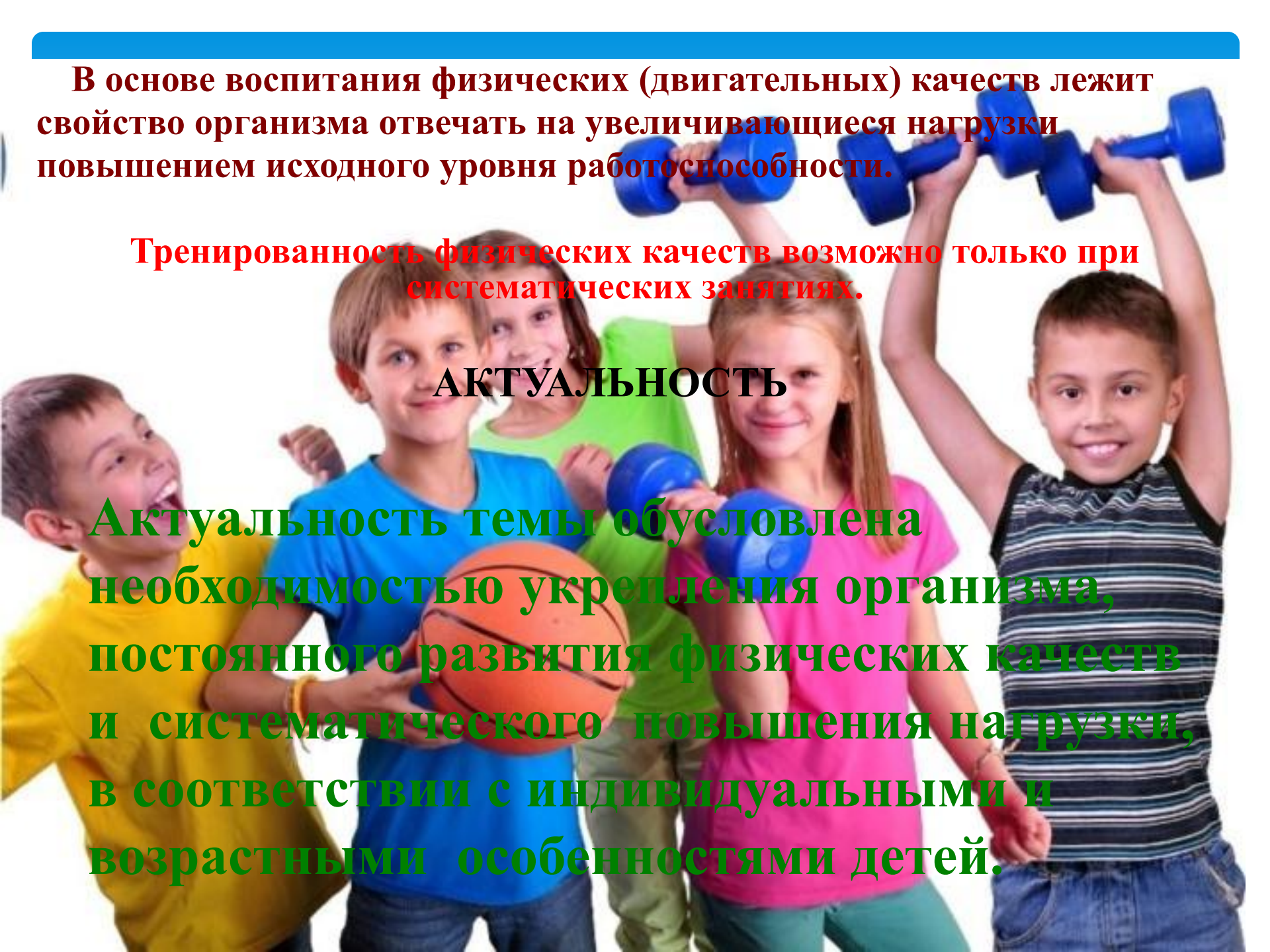


В основе воспитания физических (двигательных) качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

Тренированность физических качеств возможно только при систематических занятиях.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность темы обусловлена необходимостью укрепления организма, постоянного развития физических качеств и систематического повышения нагрузки, в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей.



Цель работы: воспитание физических качеств на уроке физической культуры с использованием здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных, лично-ориентированных

Основные

Физические качества



Быстрота



Выносливость

Сила



Координационные способности
(равновесие, ловкость)



Гибкость



Задачи с образовательной направленностью направлены на развитие физических качеств быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости

Обучающиеся учатся:

- объяснять и выполнять упражнения для развития физических качеств.**
- учатся анализировать и находить свои ошибки**
- учатся находить “пульс” в покое и после нагрузки**

Задачи с оздоровительной направленностью направлены на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, укрепление верхних дыхательных путей и профилактику плоскостопия.

Формируя универсальные учебные действия эти задачи направлены на достижение метапредметных результатов
Познавательные универсальные учебные действия

- обучающиеся учатся развивать у себя умения выполнять упражнения для развития физических качеств на высоком качественном уровне
- учатся ставить и решать задачу: формулировать проблему (правильная осанка или неправильная, использовать упражнения для укрепления мышц спины)

Что такое осанка?

Осанка – привычное положение туловища человека в движении и состоянии покоя.



Регулятивные универсальные учебные действия
- обучающиеся учатся развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить

Коммуникативные универсальные учебные действия

- обучающиеся учатся

сотрудничать в поиске и сборе информации о понятии правильная и неправильная осанка, оценивать и корректировать действия одноклассников

- учатся уметь точно выражать свои мысли в соответствии с задачами

**Задачи с воспитательной направленностью,
направлены на формирование мотивации к
учебной деятельности**

Личностные универсальные учебные действия

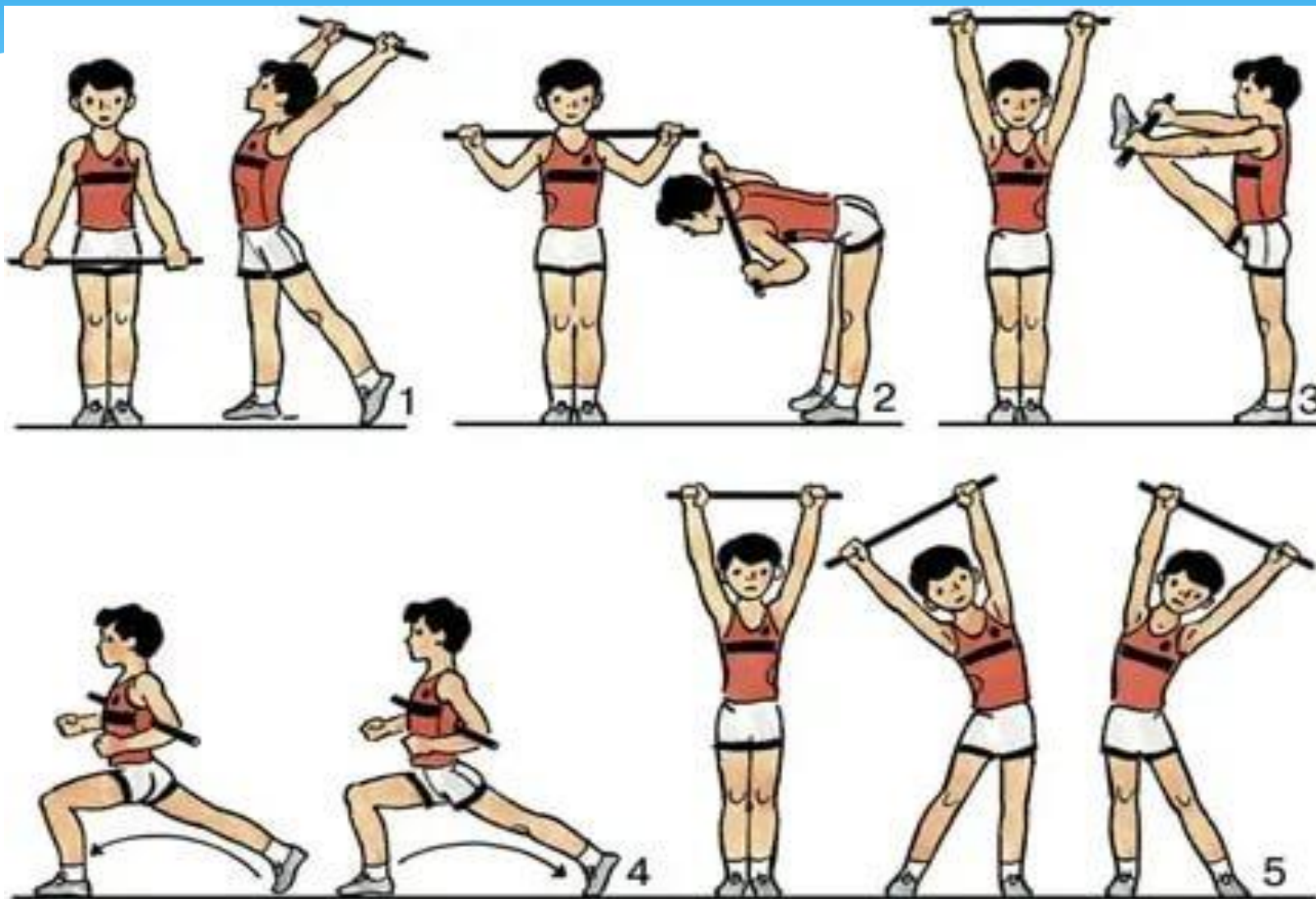
- воспитывать желание сознательно относиться к формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретать необходимые знания о физических качествах и о здоровье.

Подготовительная часть урока проводится с целью организации обучающихся и функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части.

С целью актуализации знаний проводится беседа о физических качествах, о том какие основные физические качества знакомы детям.

Для того, чтобы дети учились контролировать самостоятельно свою нагрузку, учились следить за своим самочувствием, проводится измерение ЧСС до выполнения упражнений.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, для профилактики нарушения осанки и разминки



**Основная часть урока
направлена на воспитание физических качеств,
для этого обучающиеся выполняют комплекс
упражнений.**

Упражнения для

развития силы

Приседания с гимнастической палкой, развиваем силу мышц рук, ног и укрепляем спину.

Упражнение выполняем 20 секунд, два подхода. Каждый обучающийся выполняет своим темпом

Между подходами обучающиеся выполняют дыхательные упражнения для восстановления дыхания.



Развитие координации, быстроты и скоростно-силовых качеств



**Поднимание туловища из
положения лежа на спине**
Выпрыгивание вверх
**Сгибания и разгибание рук в
упоре лежа на полу**
Приседания



Упражнения для развития выносливости



**Выполняются после
каждого упражнения**

Бег с заданиями

Бег в медленном темпе

Бег в умеренном темпе

Бег в среднем темпе



Прыжковые упражнения

В течении урока идет контроль ЧСС для определения влияния физических упражнений на организм

Измерение пульса



Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера за 10 сек и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин)

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Любая физическая нагрузка повышает ЧСС сердца, чем нагрузка больше, тем пульс чаще.
- В спокойном состоянии пульс составляет 70 – 80 ударов в минуту.
- При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин.,
- При средней – 130-150 уд./мин.
- Верхняя граница ЧСС при интенсивной нагрузке для учащихся основной медицинской группы – 170–180 уд/мин.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



**Упражнения с
большой
амплитудой**

Заключительная часть урока

Контроль ЧСС

**Подведение
итогов урока**

Новизна результатов работы

заключается в следующем:

- изучено влияние физических упражнений для развития физических качеств, используемых с обучающимися седьмых классов на уроках физической культуры, на показатели их физической подготовленности

- разработана методика урока по физической культуре для обучающихся седьмых классов с преимущественным использованием физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

- экспериментально обосновано, что использование разработанного комплекса физических упражнений успешно развивают основные физические качества.

Использование на уроке здоровьесберегающих технологий позволило сочетать физическую нагрузку с умственной.

Использование лично-ориентированных технологий обучения, позволило создать необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей, сознательного, активного отношения к уроку физической культуры.

Использование информационно-коммуникационные технологии, позволило организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечило более полное усвоение учебного материала. Это помогло мне в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ

закljučается в дополнении теории и методики физического воспитания составом средств, форм и методов в организации и проведении уроков физической культуры с преимущественным использованием упражнений для развития физических качеств на уроках физической культуры, способствующих укреплению здоровья школьников.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ

закljučается в разработке и внедрении методики проведения занятий с преимущественным использованием упражнений для развития физических качеств на уроках физической культуры.

Эта методика может быть использована в педагогической практике учителями физической культуры, с целью оздоровления, развития физических качеств. Данный урок можно проводить и в старших классах, увеличивая нагрузку за счет увеличения количества подходов или выполнения упражнений с отягощением.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В результате использования вышеописанных технологий в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся:

- раскрыть физические способности обучающихся**
- повысить уровень физической подготовленности**
- повысить интерес к сознательной деятельности**
 - повысить качество знаний обучающихся**
- воспитывать призеров олимпиад по физической культуре.**