

*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.**

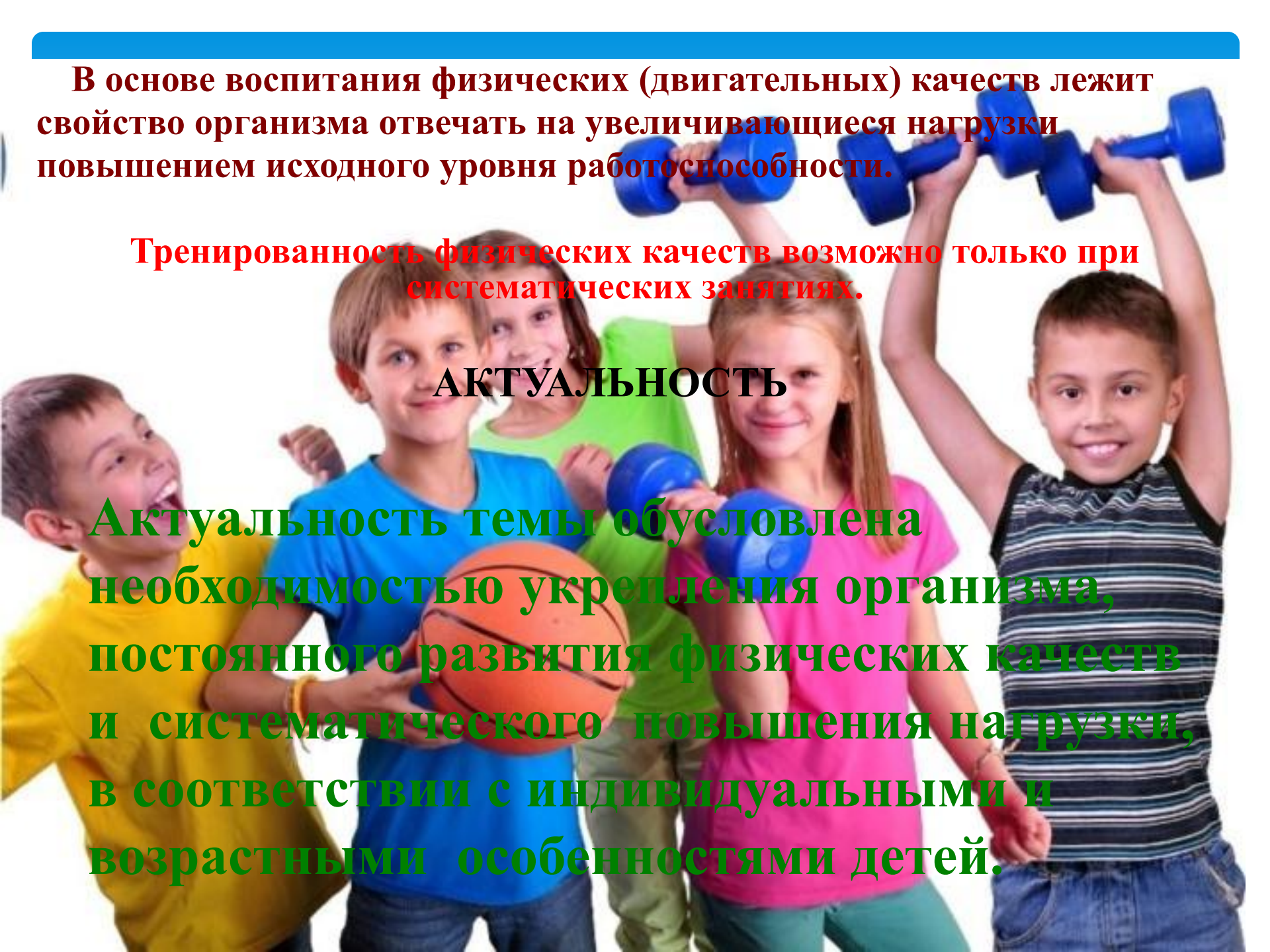


**В основе воспитания физических (двигательных) качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.**

**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**

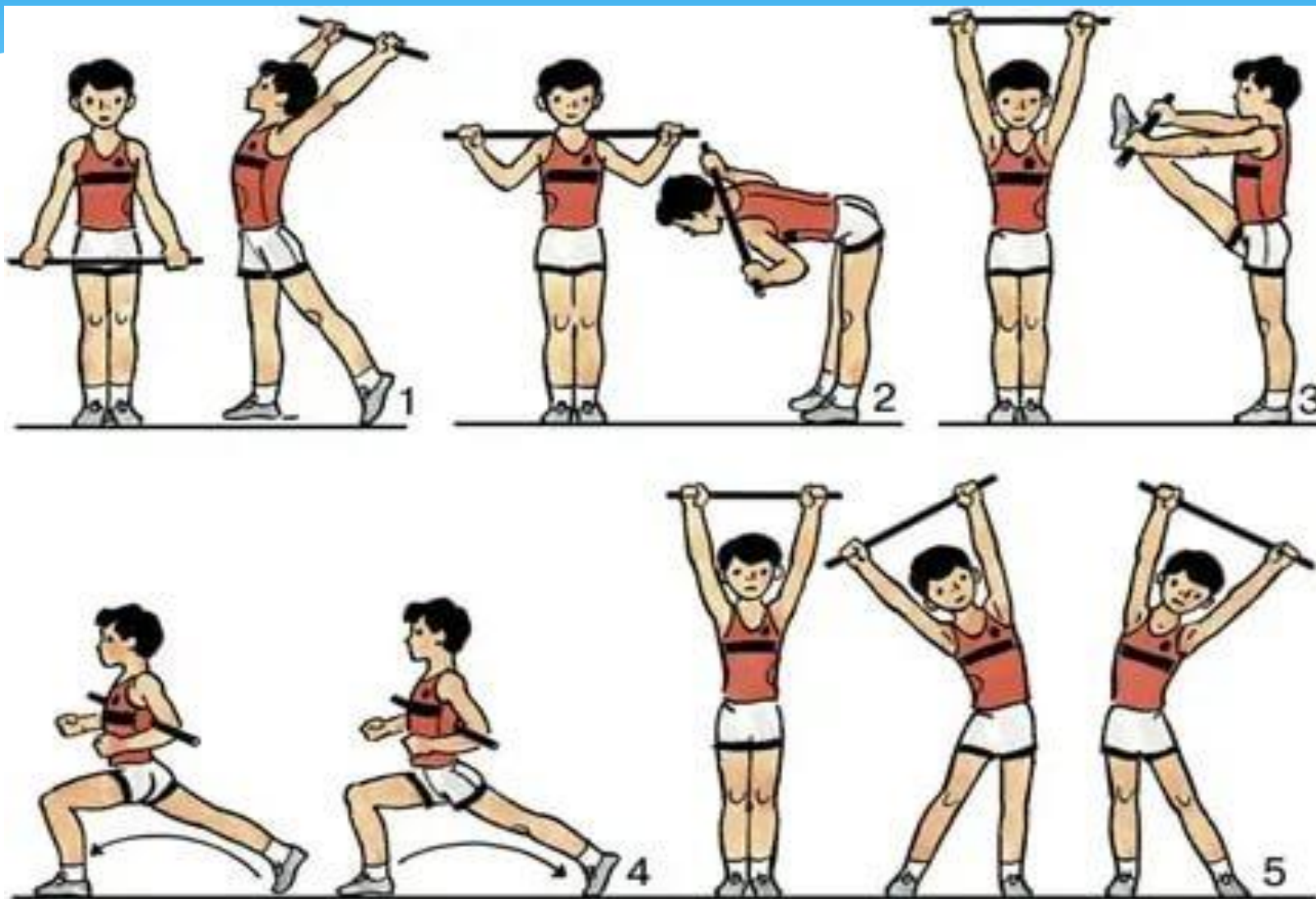
**- воспитывать желание сознательно относиться к формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретать необходимые знания о физических качествах и о здоровье.**

**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**

### **развитии 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 личностно-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.**