



Занятие физкультурой и спортом



План урока

- Изучить презентацию
- Ответить письменно в тетради на вопросы . У вас получится краткий конспект, он поможет вам при написании проверочной работы через урок. Присылать его мне не надо!
- Выполнить домашнее задание и его отправить мне в указанный срок (последний слайд)

Ответить на вопросы в тетради(сам вопрос переписывать надо!)

- 1.Перечислить компоненты здорового образа жизни
- 2.Дать определение физической культуре
3. Перечислить физические качества и дать краткое определение каждому из них
- 4.С помощью каких упражнений можно развить каждое качество
(приведите по 1 примеру)
5. Как физкультура и спорт влияют на здоровье?
(перечислить)
- 6.Назвать 3 основных правила занятия физкультурой

Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.



Компоненты здорового образа жизни:



Правильное питание и здоровый сон;



Занятие физкультурой и спортом;



Правильное распределение режима дня;



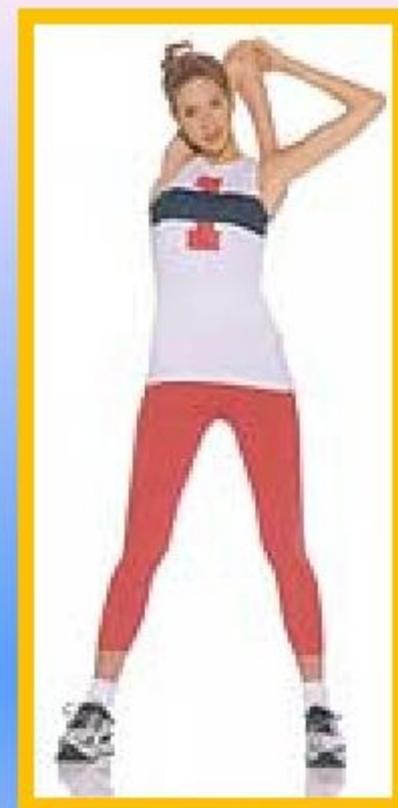
Закаливание;



Личная гигиена;

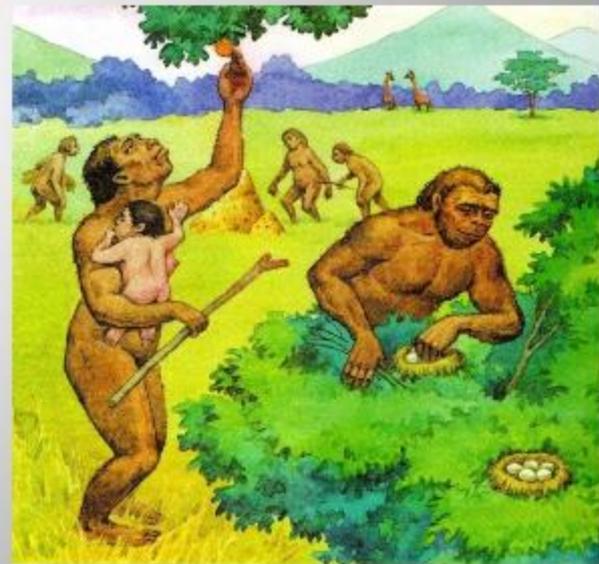
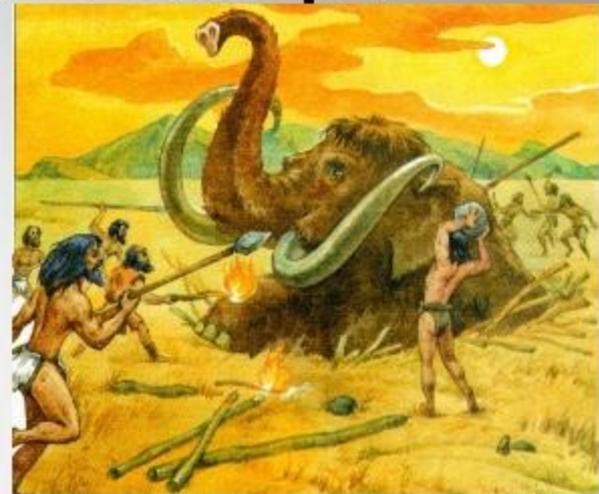


Отказ от вредных привычек и др.



Когда и как возникли физическая культура и спорт

- Физические упражнения возникли в глубокой древности.
- Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.
- Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.
- Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Как мы понимаем термин “физическая культура”.

- ✦ Физическая культура включает в себя культуру питания, культуру закаливания, культуру дыхания, культуру общения, личную гигиену, психогигиену, гигиену труда (в т.ч. и умственного) и, разумеется, физические упражнения.



Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!



Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;



Физические качества



Быстрота

Выносливо
сть



Сила



Координационные
способности
(равновесие, ловкость)



Гибкость



ХАРАКТЕРИСТИКА БЫСТРОТЫ И ФОРМ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Быстрота – способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени

Формы проявления быстроты

- время двигательной реакции
- время максимально быстрого выполнения одиночного движения
- время выполнения движения с максимальной частотой
- время выполнения целостного двигательного акта

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Развитие:

1. Бег по холмам
2. Бег по лестнице
3. Упражнения на скакалке
4. Упражнения с эспандером
5. Подвижные танцы



© Shutterstock.com

Быстрота

Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время



Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30-40 м

Виды спорта:

- легкая атлетика,
- велосипед,
- конькобежный спорт,
- ЛЫЖИ
- скоростной бег до 40м

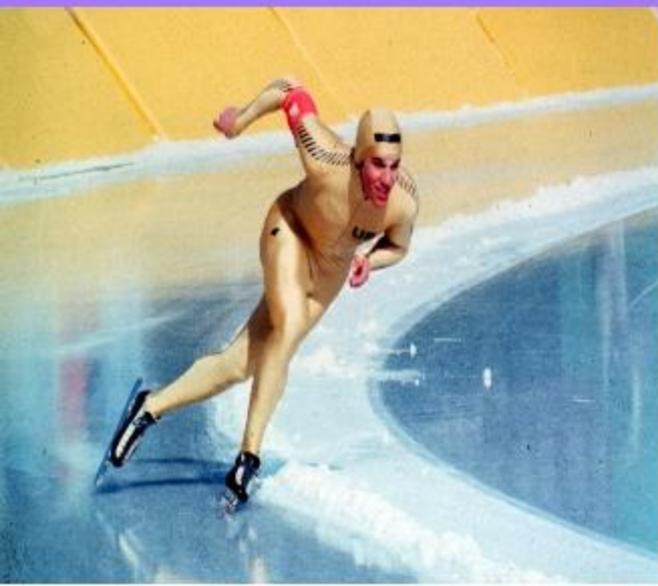


Физическое качество - быстрота



- 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)

Выносливость – важнейшее физическое качество человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом. Её определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.



Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять утомлению.

- ▶ *Общая выносливость* - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость — основа для воспитания специальной выносливости.
- ▶ *Специальная выносливость* - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).

Физическое качество – ВЫНОСЛИВОСТЬ



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

Общая

Специальная

- 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)

Развитие выносливости:

Методы развития:

- Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;
- Метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Средства развития:

- физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время:
- циклические упражнения: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе;
- подвижные игры с повышенной моторной плотностью
- Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.
- Бег на 150 м сериями с учетом времени.
- Продолжительная игра (до 1 ч) в баскетбол, футбол.



Циклические упражнения как средство развития выносливости

- Ходьба,
- Плавание
- Бег,
- Лыжи,
- Спортивные и подвижные игры
- Вспомогательное средство развития выносливости – дыхательные упражнения



Принципы развития выносливости:



- систематичность (занятия должны проходить постоянно, без длительных перерывов);
- постепенное повышение нагрузки;
- доступность (упражнения не должны соответствовать уровню развития занимающегося, должен осуществляться самоконтроль за реакцией организма на нагрузку);
- специальную выносливость необходимо развивать на фоне общей выносливости.

Гибкость

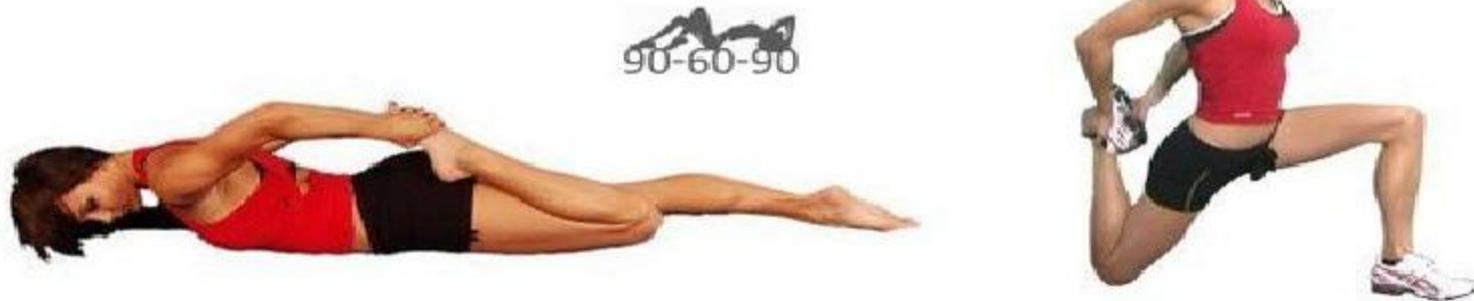
Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Развитие гибкости:

- упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
- маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку.





- Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6—7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Развитие гибкости:



Методы развития:

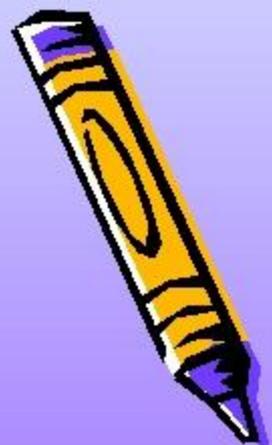
- Основным методом развития гибкости является повторный метод, Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.
- При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

Средства развития:

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к гру;
- Упражнения у гимнастической стенки;
- Глубокие приседания на всей ступне;
- Наклоны вперед, назад, в стороны;
- Махи ногами вперед-назад;
- “Стретчинг”** – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.



Силовые качества



- Под силой понимают способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему благодаря мышечным усилиям.





Развитие ловкости (координация движений)

Методы развития:

- соревновательный;
- метод повторных упражнений;
- игровой.

Средства развития:

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

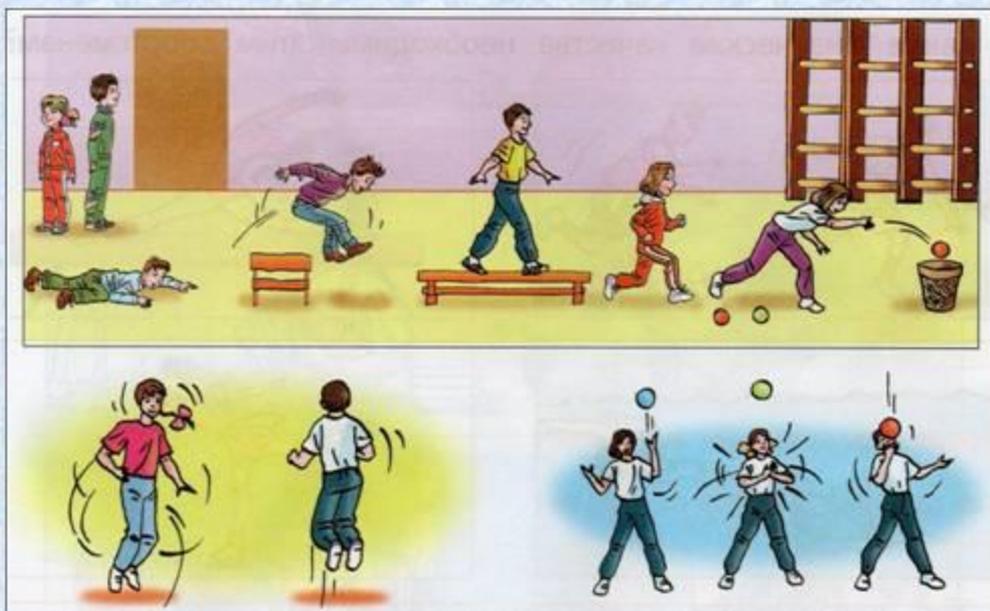
- Гимнастические упражнения.
- Прыжки в длину и высоту.
- ОРУ с предметами различной формы, массы, объема.
- Подвижные игры.
- Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь).
- Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.



Упражнения для развития ловкости

Упражнения:

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



Координационные способности, как основная составляющая физического развития

Координация — умение согласовывать движения
различных частей тела.

Отдельные элементы движения соединяются в
единое двигательное действие, которое
производится экономно, пластично, четко.



Двигательная активность – это

вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.



КАК ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем человека.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.



Основные правила занятия физкультурой

- Занятия физкультурой должны быть регулярными.
- Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья человека.
- Физкультура на открытом воздухе гораздо полезнее.



Причины «антиздоровья»

Низкая двигательная активность учащихся

Негативное отношение к урокам физкультуры

Игнорирование занятия спортом

Перегруженность домашними заданиями

Неполноценное питание

Компьютер, телевизор, сотовые телефоны

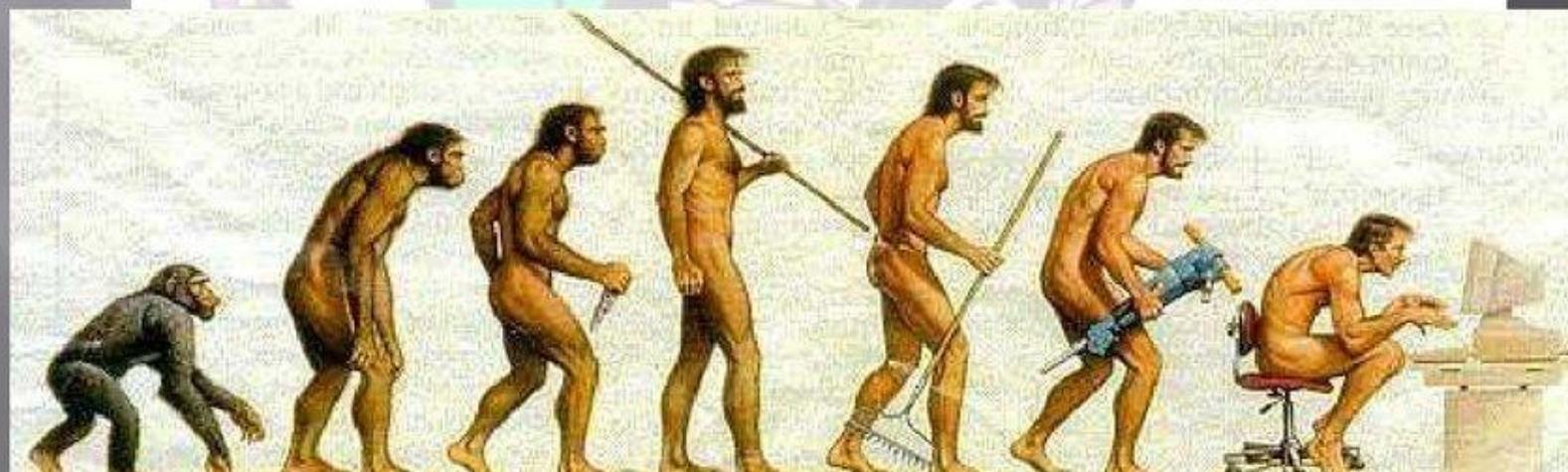
Неэффективная диспансеризация детей

Вредные привычки (курение, токсикомания, алкоголь, наркотики, переедания)



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬ



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!*



*Учитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*

Домашнее задание

Придумать музыкальную физкультминутку , состоящую из упражнений на развитие разных качеств , записать видео и прислать мне в ВК (8а в беседе класса 21.04, 8б в личных сообщениях 25.04 до 22.00)