

Урок физической культуры в 9 классе

Тема: Физические качества и их развитие.

Учитель: Оборнева Е.А.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную активность.

Физическое качество

- Сила – способность преодолевать внешние сопротивления преимущественно за счет мышечной деятельности или же противодействовать внешним силам.

Упражнение для развития силы

1. Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки сколько сможете.

Упражнение для развития силы

2. Лежа на спине и вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги. Не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем медленно опускайте.

Упражнение для развития силы

3. Выполните максимальное количество приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед.

Физическое качество

Гибкость – способность человека выполнять упражнение с наибольшей амплитудой движения в суставах, обусловленная функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата



1. Активная-

гибкость проявляется за счет собственных мышечных усилий человека(наклон вперед, назад, мах ногой и др.)



2. Пассивная-

гибкость реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил. Например, партнер помогает своему товарищу отвести руки до упора назад. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости. В результате прироста активной гибкости существующая разница уменьшается.

Возраст и пол человека.

Естественным путем гибкость увеличивается в среднем до 10 – 12 лет, затем стабилизируются и с 25 – 30 лет начинает постепенно снижаться.

Оптимальным возрастом совершенствования гибкости является период с 8 до 14 лет. С помощью систематических занятий ее можно увеличить на 30 – 40 %. У женщин гибкость больше, чем у мужчин, примерно на 20 – 30 %.

С 60 – летнего возраста происходит ее заметное снижение, но этого можно избежать, регулярно выполняя упражнения на растягивание.



Упражнения на растягивание:

1. Наклон вперед из исходного положения – сидя, руки вперед.
1,2,3 – наклон вперед, 4 – исходное положение.
2. Наклон вперед из исходного положения – широкая стойка, руки на пояс. 1,2,3 – наклон вперед, 4 – исходное положение.
3. Перекат с правой ноги на левую из исходного положения - сед на правой ноге, левая в сторону.

Физическое качество

Быстрота – способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения.



Формами проявления быстроты являются

1. Время двигательной реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Частота движений.



Упражнения на быстроту:

1. И. п. стоя на расстоянии 2-3 м от стены с баскетбольным мячом в руках вверху за головой.

В быстром темпе делайте броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

2. Выполнение то же, но из положения низкого седа.

3. Выполнение то же, но из положения стоя на коленях.

4. И. п. сидя на полу, ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, мяч перед грудью.

В максимально быстром темпе выполняйте броски от груди.

5. То же, стоя на коленях.

6. То же, лёжа на животе на расстоянии 1 м.

Физическое качество

- **Ловкость** – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.



Как развивать ловкость

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

Упражнения на ловкость

- **1. И. п. основная стойка.**
Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
- **2. И. п. основная стойка.**
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
- **3. И. п. основная стойка.**
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
- **4. И. п. упор присев.**
Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

Упражнения на ловкость

- **5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**
Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.
- **6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.**
Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.
- **7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**
Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
- **8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.**
Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

Физическое качество

- Координация - способность управлять своими движениями в пространстве и времени.



Тест на координацию

- 1. Закройте глаза и в положении стоя сдвиньте носки и пятки.
- 2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ею по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву "б", начиная с конца.
- 3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.

Упражнения на координацию

В транспорте

- В транспорте, вместо того, чтобы искать свободное место, останьтесь стоять, расставив ноги на уровне плеч и стараясь не держаться за поручни.

На стремянке

- Держась руками, поднимитесь и спуститесь со стремянки. Когда почувствуете себя уверенно, попытайтесь сделать тоже самое без помощи рук. Сначала приставляйте одну ногу к другой, а потом ставьте их на каждую ступень.

Стоя на полу

- Возьмите в обе руки по яблоку, по очереди подкиньте их и, главное, поймайте. Чтобы усложнить задачу, подбросьте оба яблока одновременно, поймав каждое сначала той же рукой, которая кидала, а потом накрест.

На узком бордюре.

- Найдите неподалеку от дома невысокий и достаточно узкий бордюр и проходите по нему каждый день, пока не добьетесь "кашачьей" грации

Физическое качество

- Выносливость – это сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т.е. Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.



Виды выносливости

1. Общая – способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды упражнений;
2. Скоростная - способность человека выполнять упражнение высокой интенсивности в течении заданного времени;

Виды выносливости

3. Силовая – способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определенного времени;
4. Специальная – к определенному виду спортивной деятельности.