

Алёхин Александр

Викторович

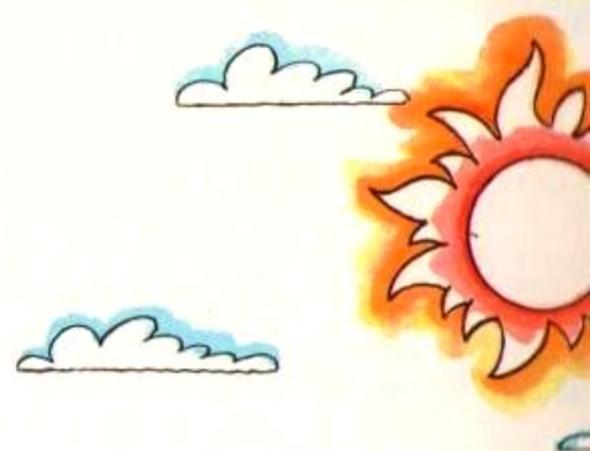
(учитель физкультуры)

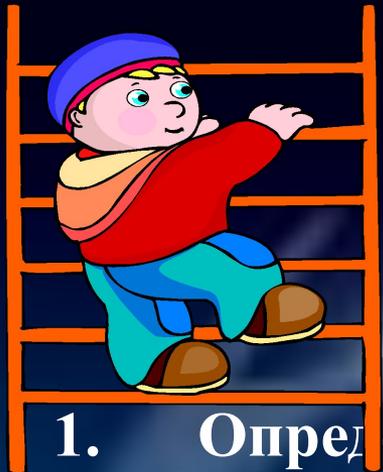
МОУ «СОШ №3

п.Чернянка



Физические качества





План:

1. Определение физических качеств и виды
2. Характеристика физических качеств:

- сила
- быстрота
- гибкость
- ловкость
- выносливость

и 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

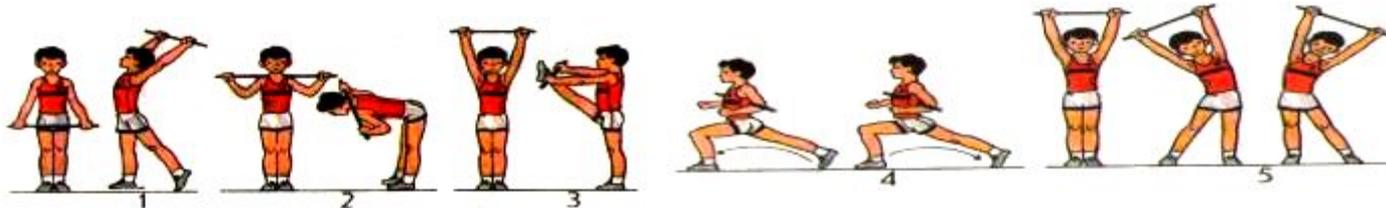


- Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

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, «шпагат», «мост», «складка» и др.

Физическое качество – ЛОВКОСТЬ

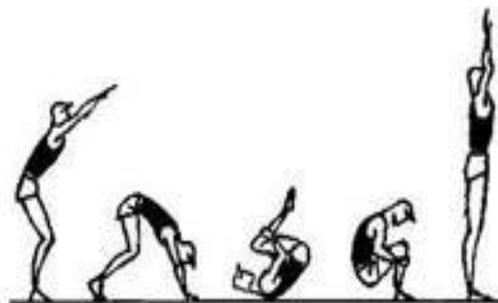


- Ловкость - это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
- Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст

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)



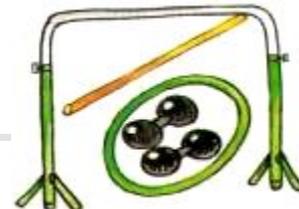
Упражнения для развития выносливости



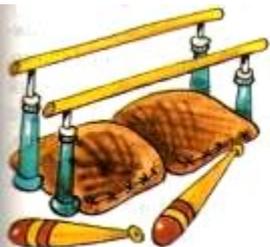
Упражнения: передвижения на лыжах, плавание, равномерный бег на длительные дистанции, непрерывный бег с чередованием скорости движения, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, бег по пересеченной местности и др.



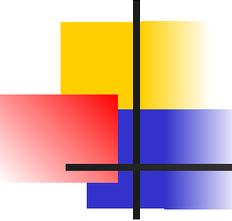
Тесты используемые для проверки уровня физических качеств



- **Сила** - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
- **Быстрота** - бег на 30 метров
- **Гибкость** - наклон вперед из положения сидя
- **Ловкость** - челночный с бег (с кубиками)
- **Выносливость** - бег на 1000 метров



ИСТОЧНИКИ

- 
- 1) Барелай В.М. Физкультура в школе и дома – Ростов на/Д: Феникс, 2001г.
 - 2) Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;
 - 3) Попова В.В. Физкультура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2005;

Картинки:

- 1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;
- 2) <http://akak.ru/recipes/1462-kak-sdelat-kuvyirok-vpered>
- 3) Ваш маленький гений –М.: ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайжест», 2009г.
- 4) художник иллюстраций в презентации Ахмадова Елена Владимировна;
- 5) <http://www.google.ru>;
- 6) shu.ru/wp-content/uploads
- 7) <http://game2014.ru>
- 8) <http://lori.ru/417527>
- 9) info@posternazakaz.ru
- 10) <http://viki.rdf.ru>