

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – это индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека.



Физические качества

Быстрота

Выносливость

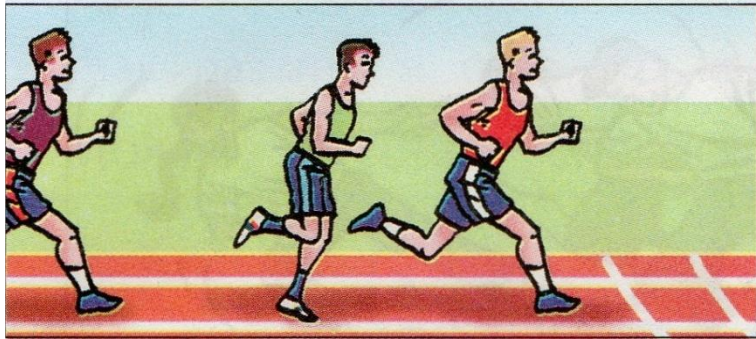
Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

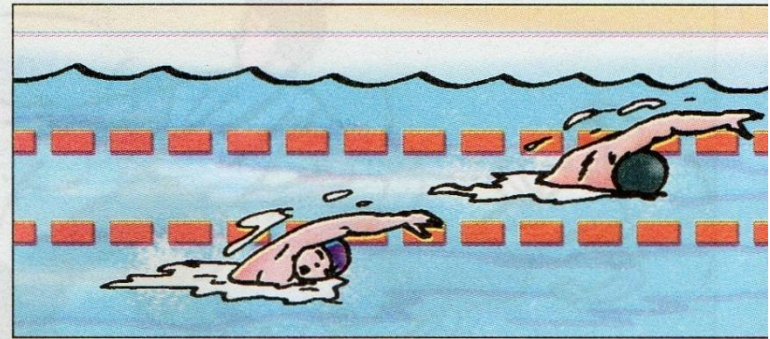
Гибкость



Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



Бег на короткие дистанции
(например, бег на 60 метров)



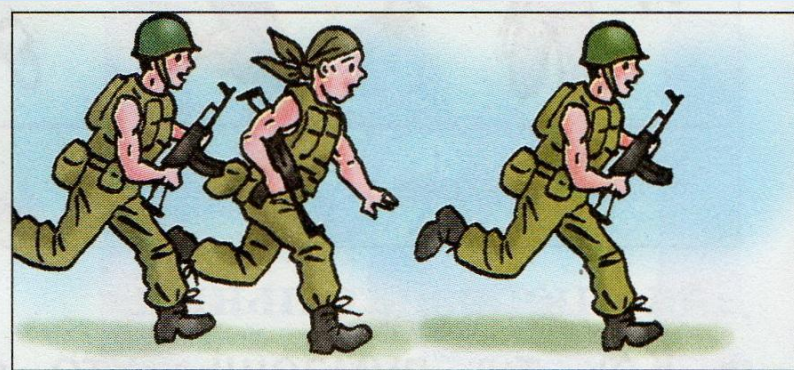
Плавание на короткие дистанции
(например, плавание на 100 метров)

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

В каких профессиях нужна быстрота?

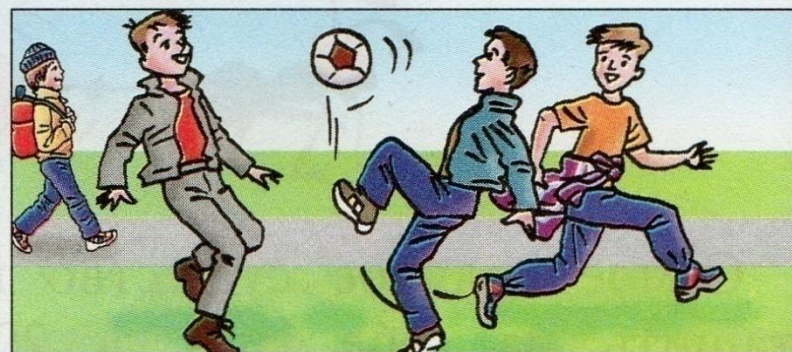


Пожарник



Военный

Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым?



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, 60, 100, 200 метров
- Плавание на 25, 50, 100 метров.

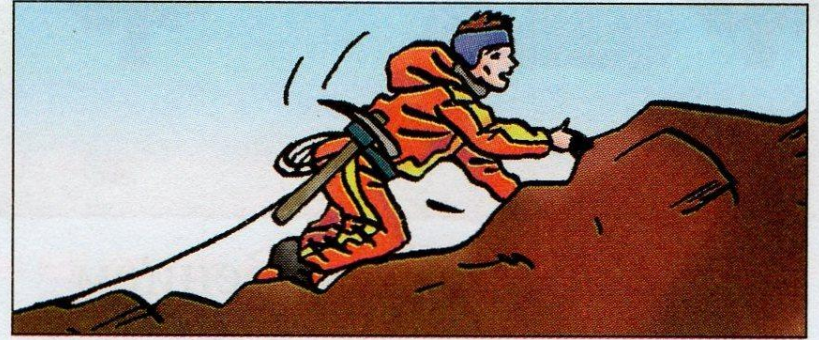
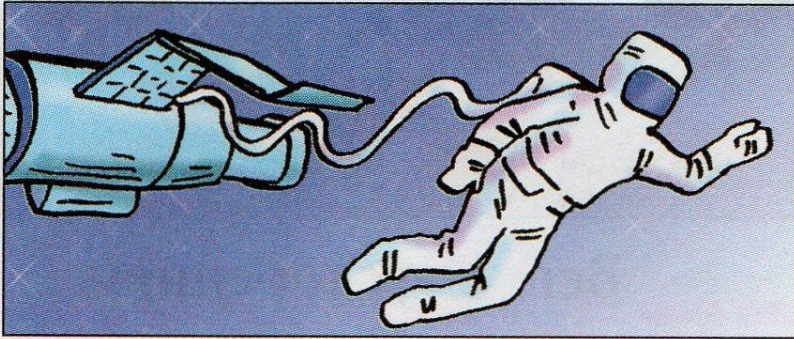


Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



Выносливость – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.

В каких ещё профессиях
нужна выносливость?

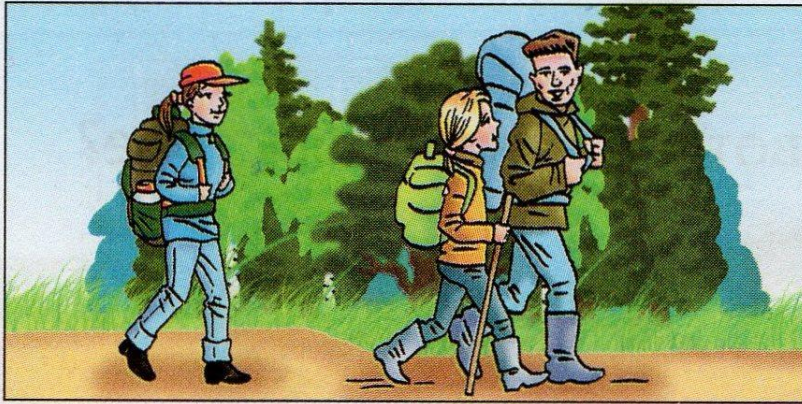


Рабочий



Почтальон

В каких ситуациях тебе нужно
быть выносливостью?



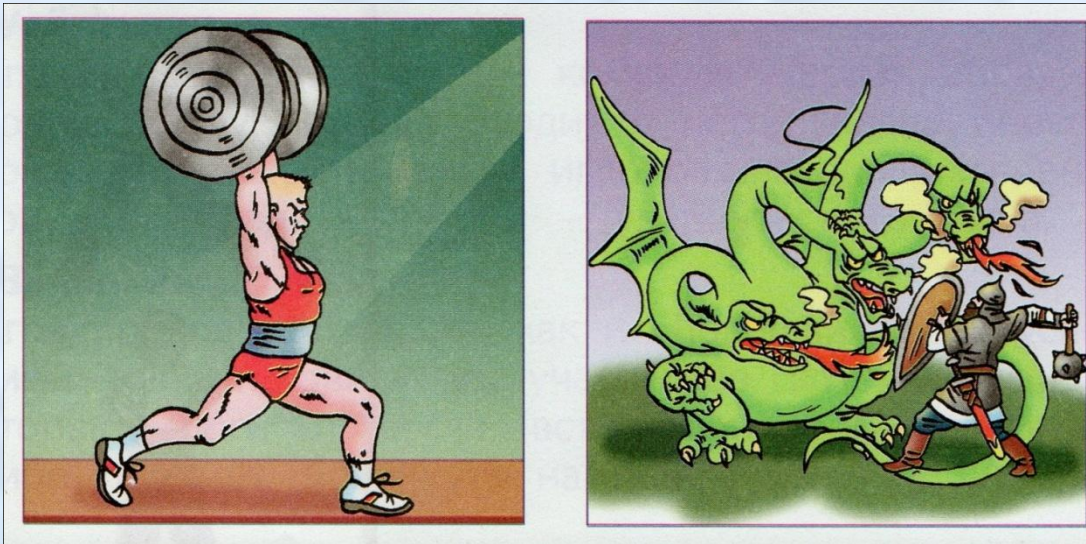
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.

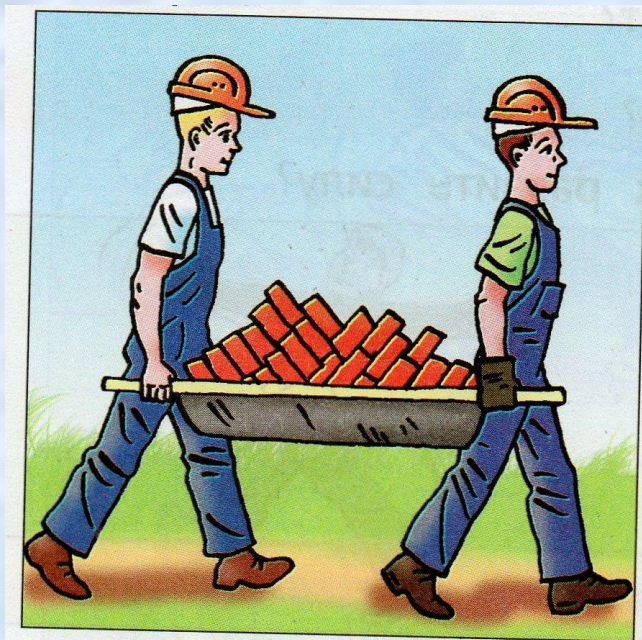


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

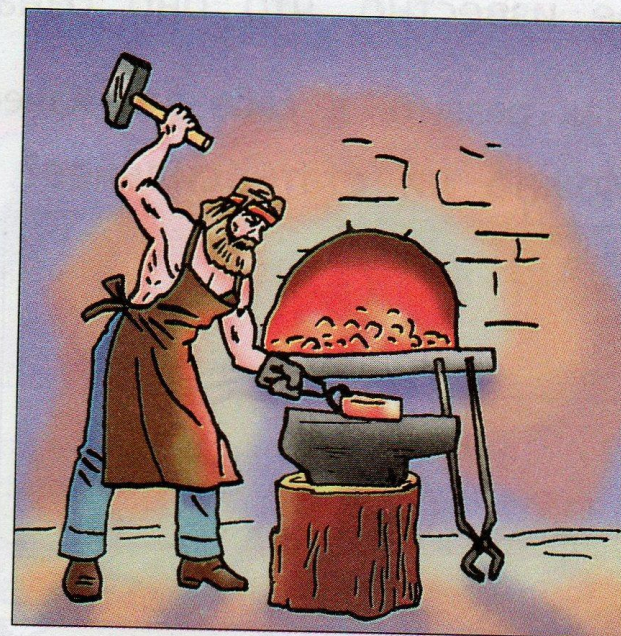


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?

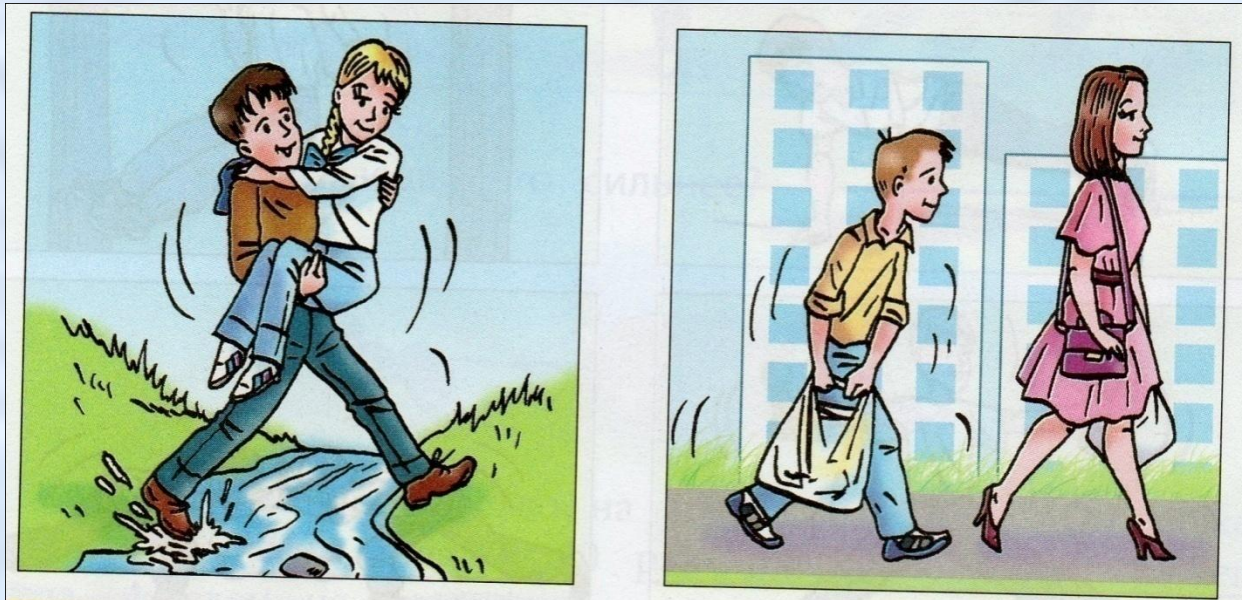


Строителям



Кузнецу

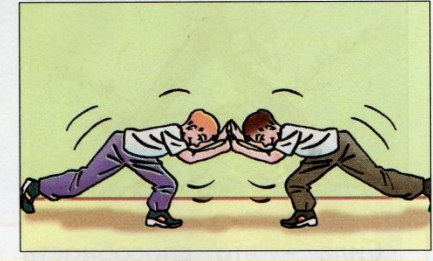
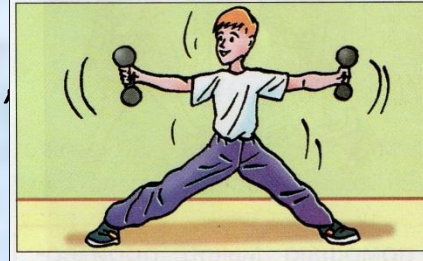
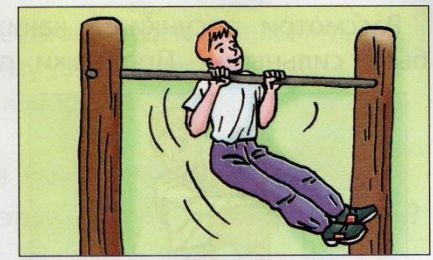
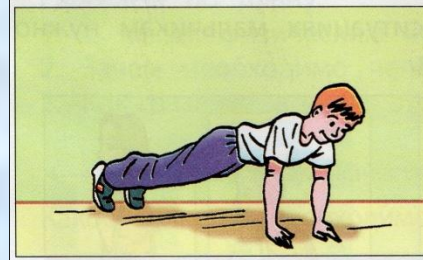
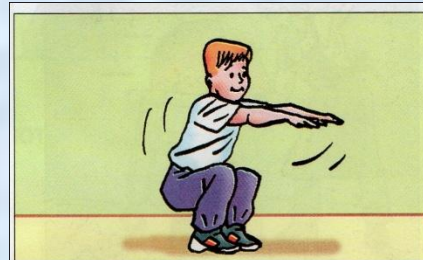
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



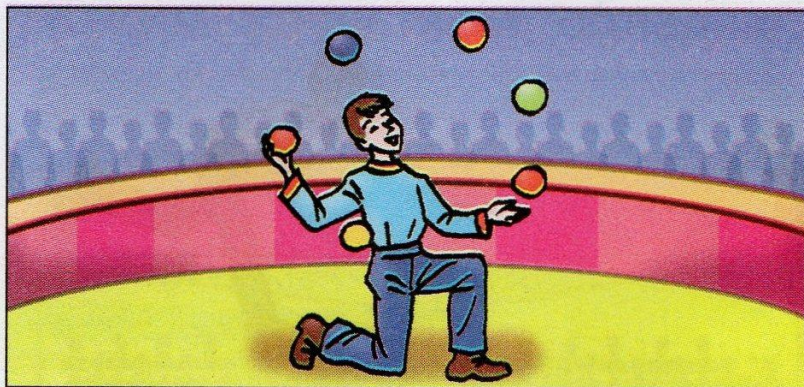
Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднимание туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Каким качеством обладают эти люди?

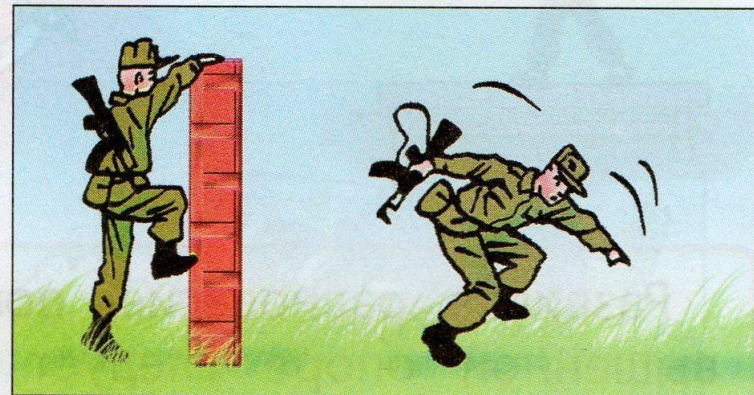


Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

В каких ещё профессиях нужна ловкость?



Врач



Военный

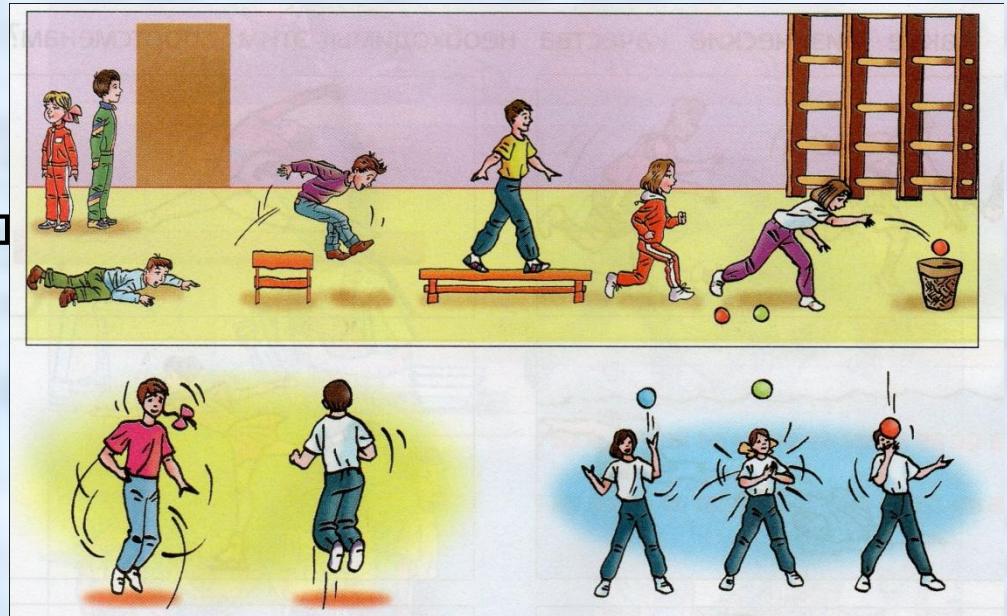
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



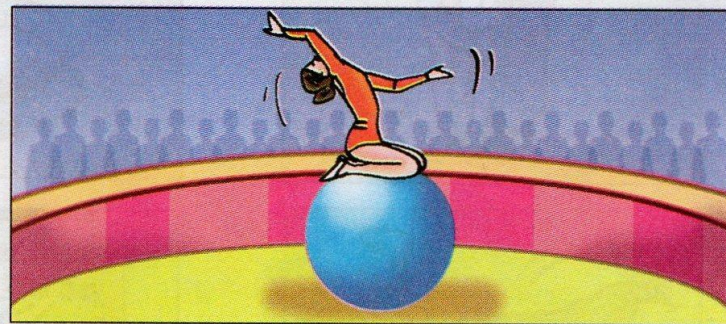
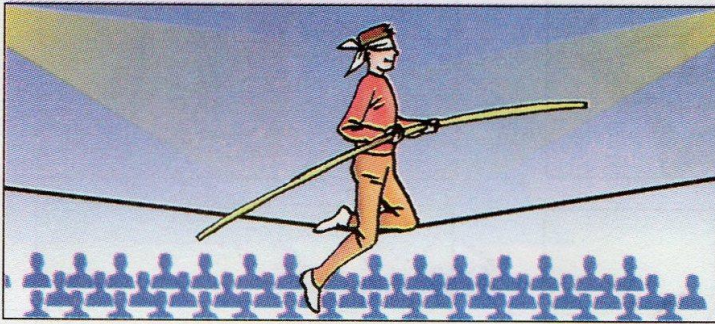
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

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.

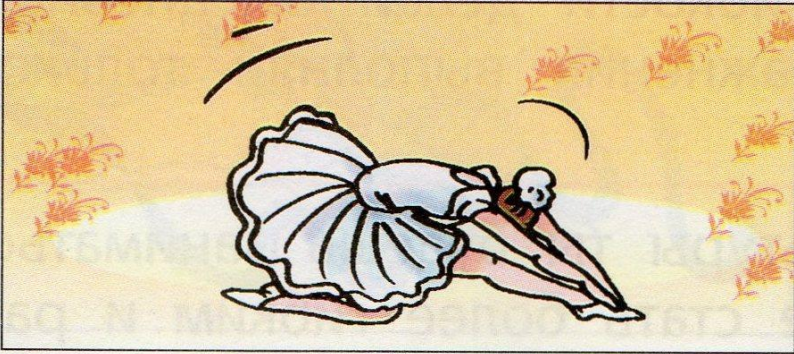


Каким качеством обладают эти люди?

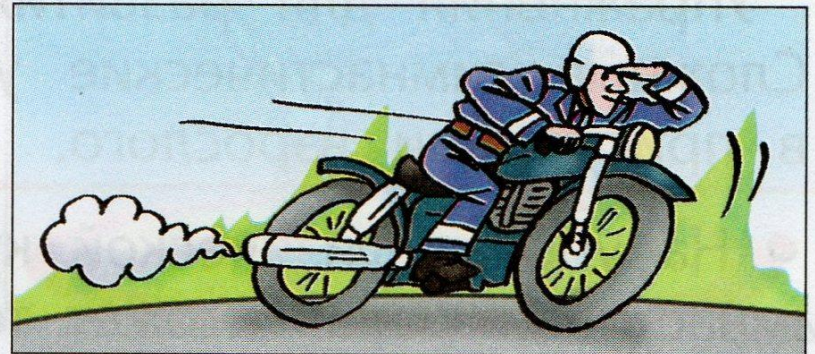


Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

**В каких ещё профессиях
нужно уметь сохранять
равновесие?**

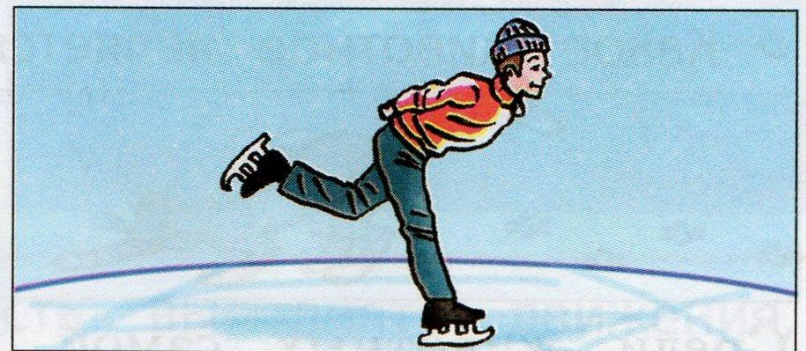


Балерина



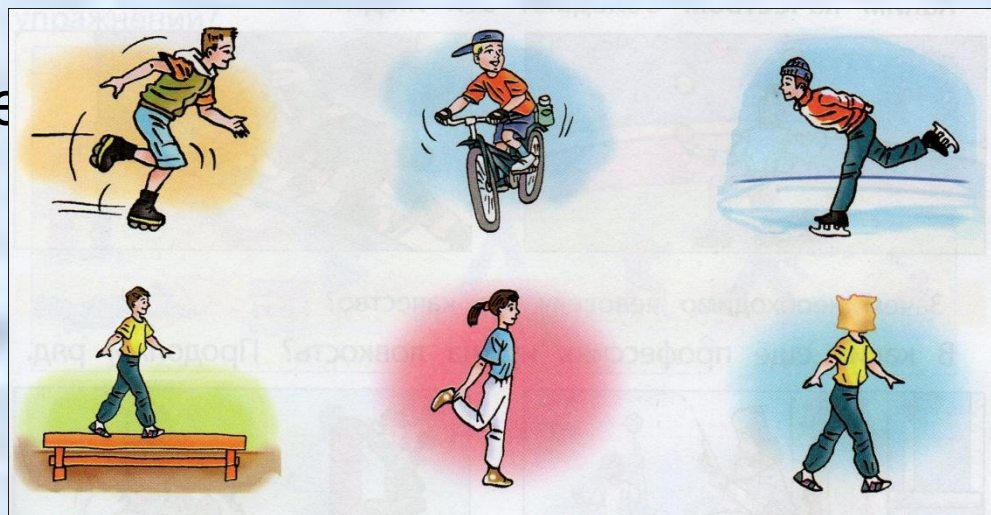
Полицейский

В каких ситуациях тебе может
понадобиться это качество?

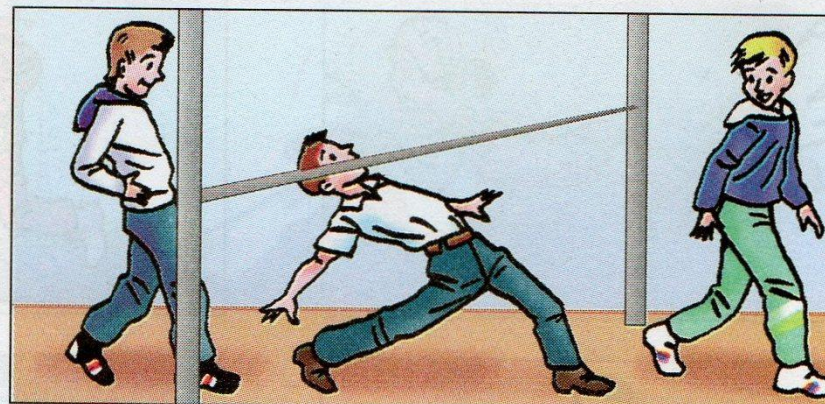
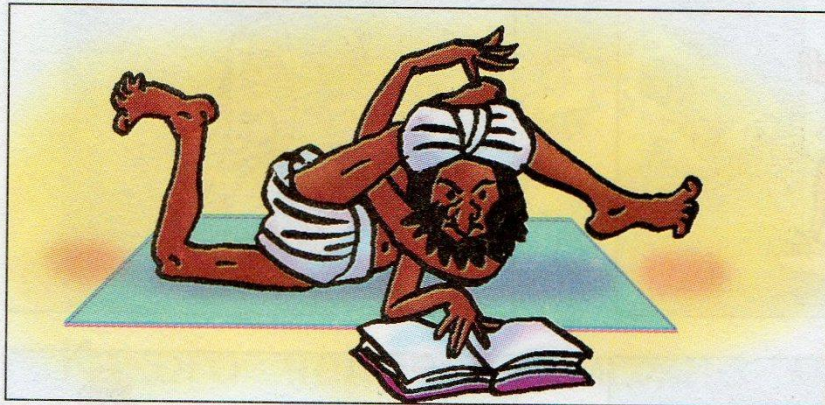


Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.

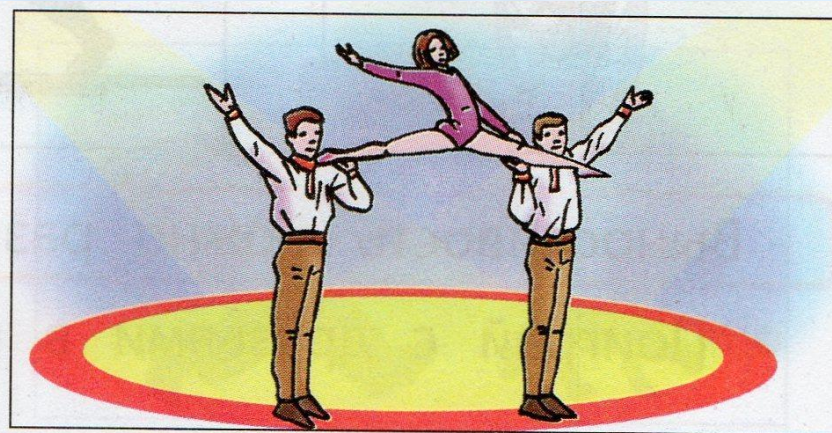
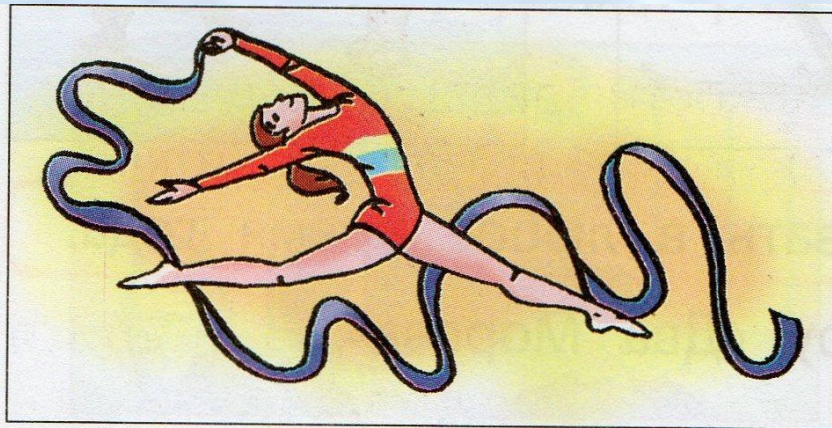


Каким качеством обладают эти люди?

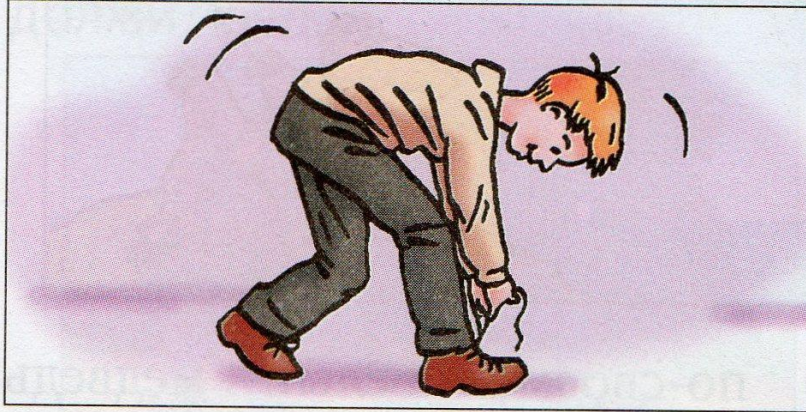


Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

В каких ещё профессиях нужна
гибкость?



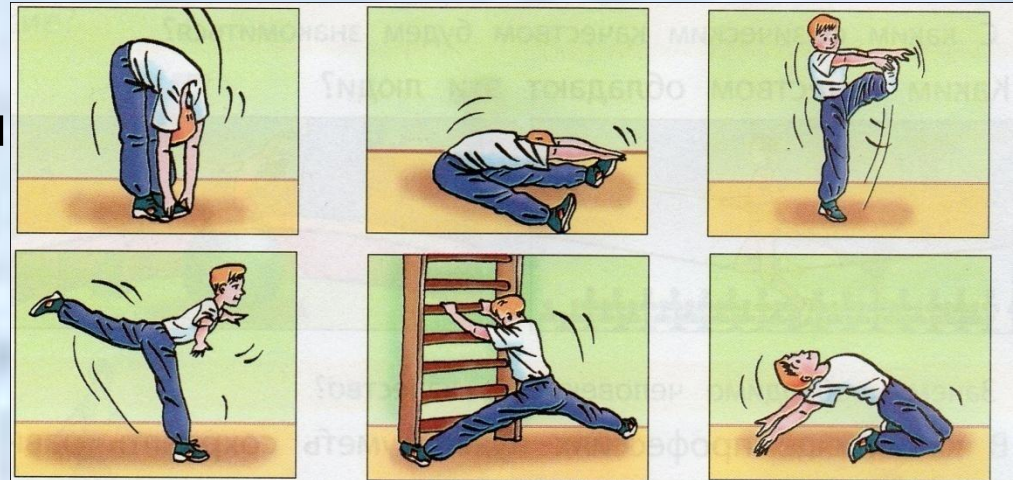
В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



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.



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Быстрота

- Бег на 30 м



Для мальчиков

7,0 с

Для девочек

7,2 с

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Выносливость

- Шестиминутный бег



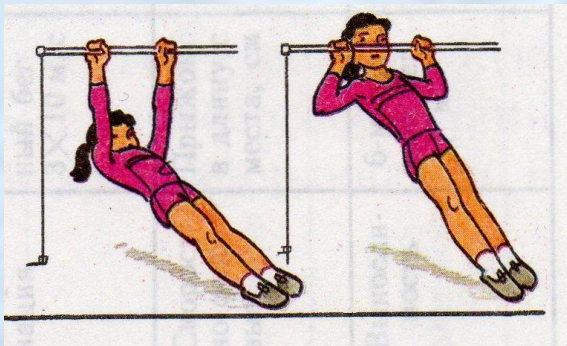
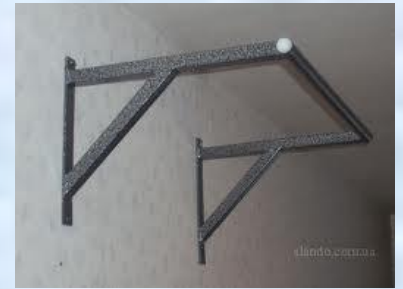
Для мальчиков
800 метров и больше
Для девочек
650 метров и больше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



Для мальчиков
3 раза и больше
Для девочек
8 раз и больше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Ловкость

- Челночный бег 3x10 м



Для мальчиков

10,0 секунд и меньше

Для девочек

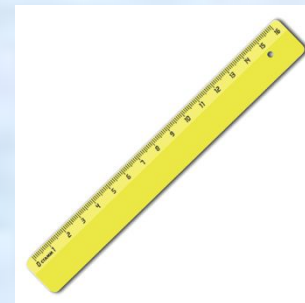
10,7 секунды и
меньше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Гибкость

ь

- Наклон вперед из положения сидя



Для мальчиков

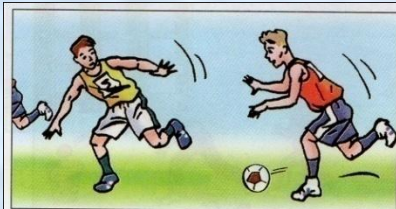
3 см и более

Для девочек

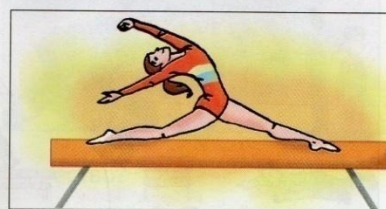
6 см и более

Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

Ловкость



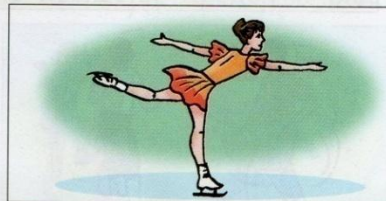
Гибкость



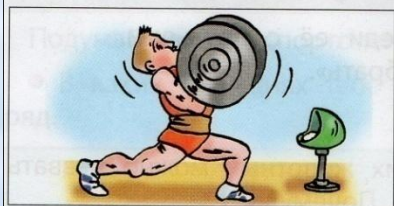
Быстрота



Равновесие



Сила



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

Литература

Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Интернет ресурсы