

# 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.