

Физические качества

(1-4 класс)



Учитель физической культуры
ГБОУ № 617 Приморского
района г. Санкт-Петербурга
Минская Е.В

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА –
врожденные морфофункциональные
качества, благодаря которым возможна
двигательная активность.



Физические качества

Быстрота

Выносливость

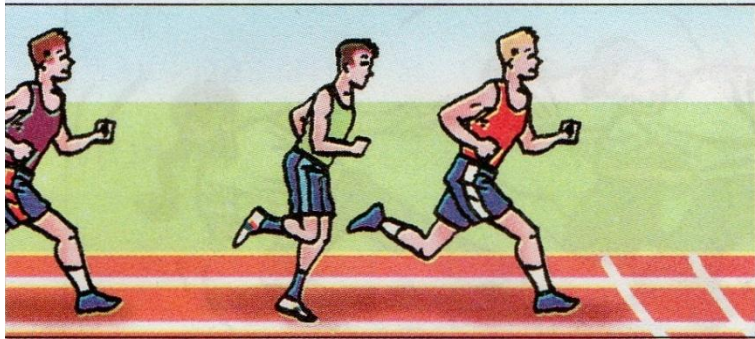
Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

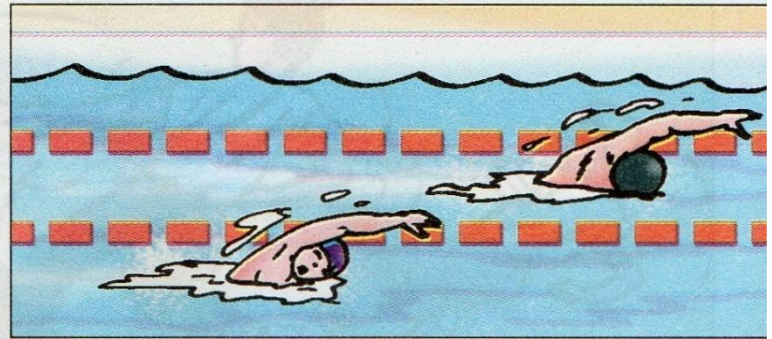
Гибкость



Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



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



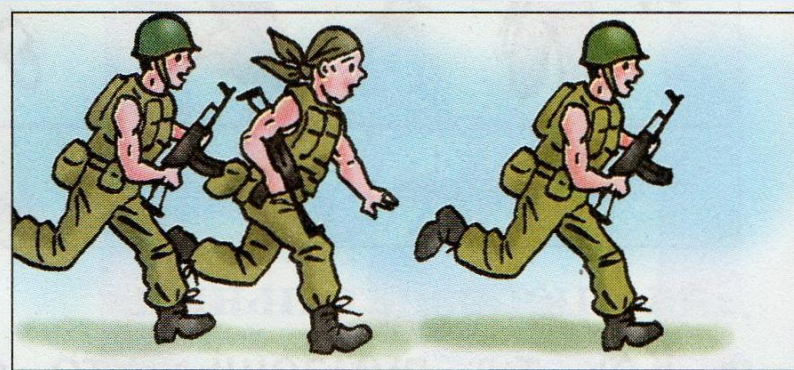
**Плавание на короткие дистанции
(например, плавание на 100 метров)**

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.

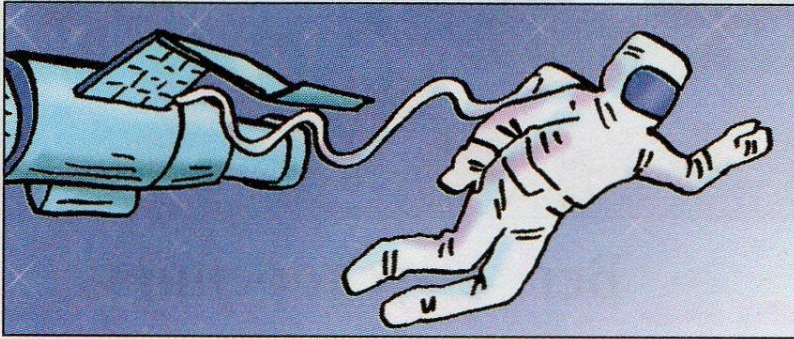


Ходьба с ускорением



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?

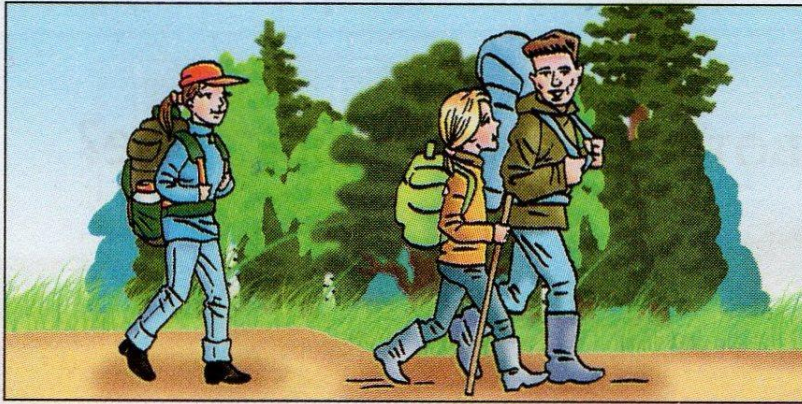


Рабочий



Почтальон

В каких ситуациях тебе нужно
быть выносливостью?



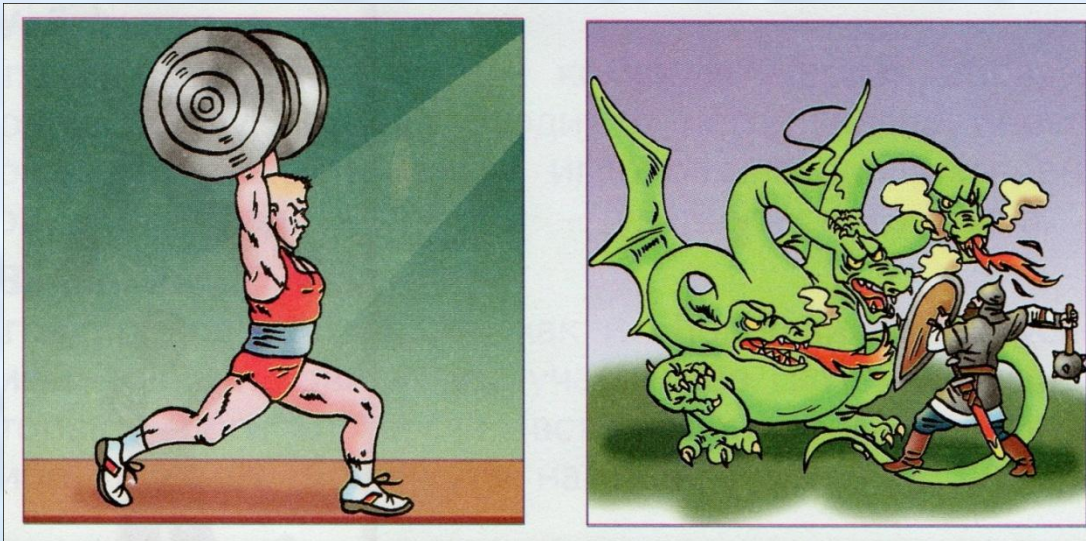
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

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.

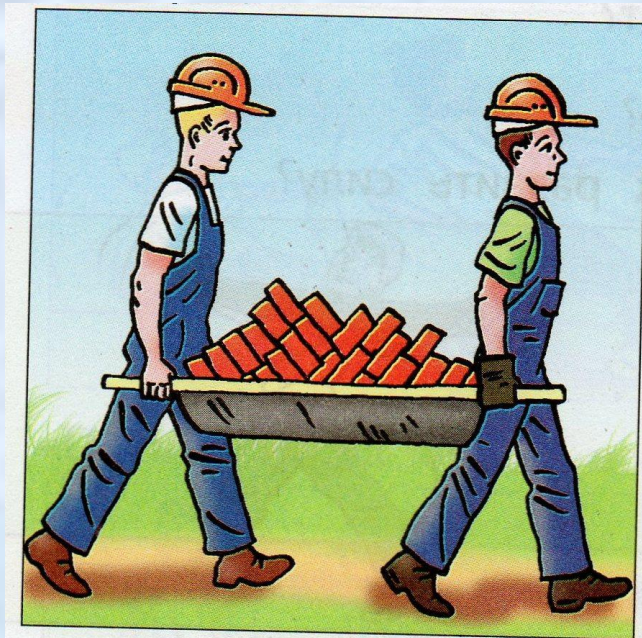


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

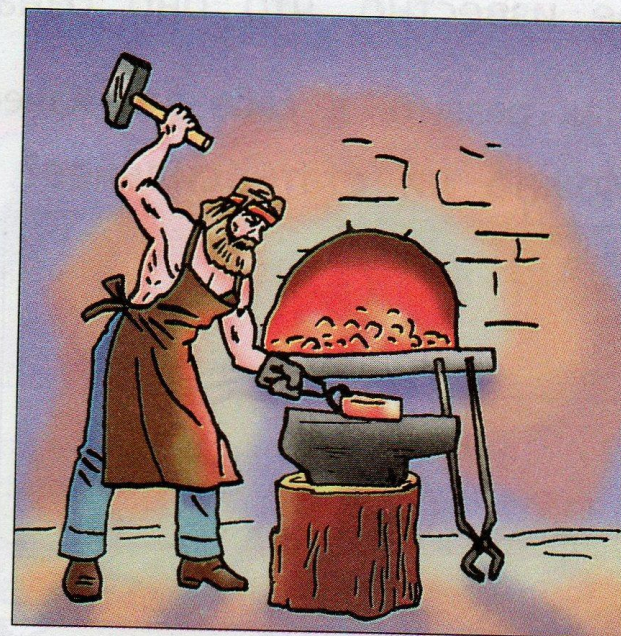


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?

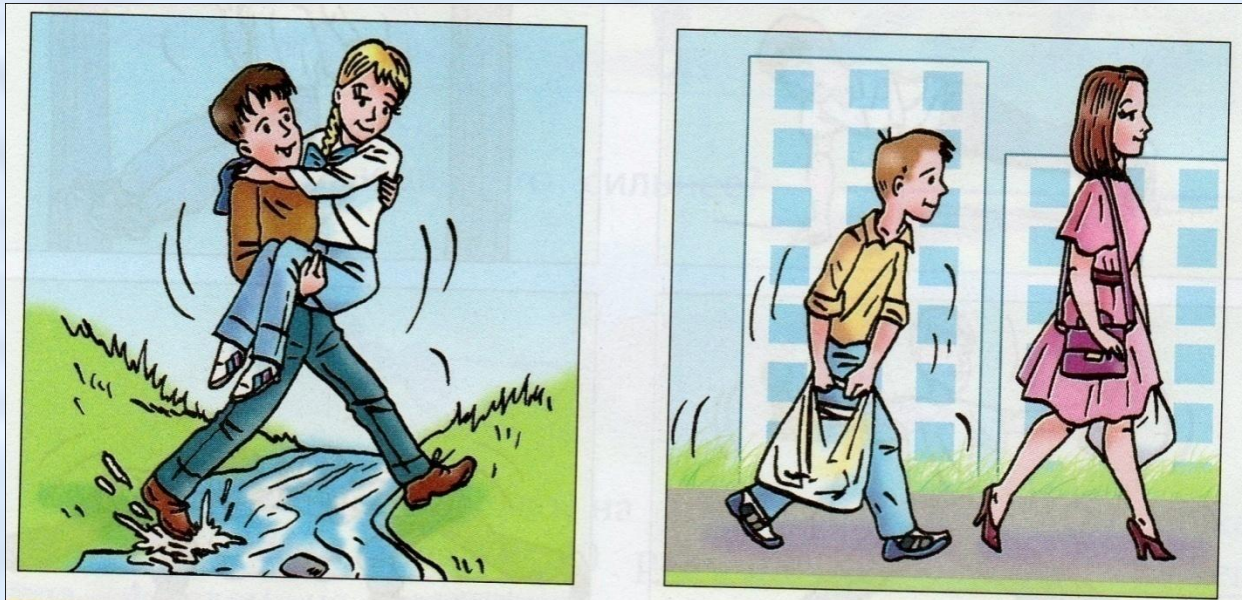


Строителям



Кузнецу

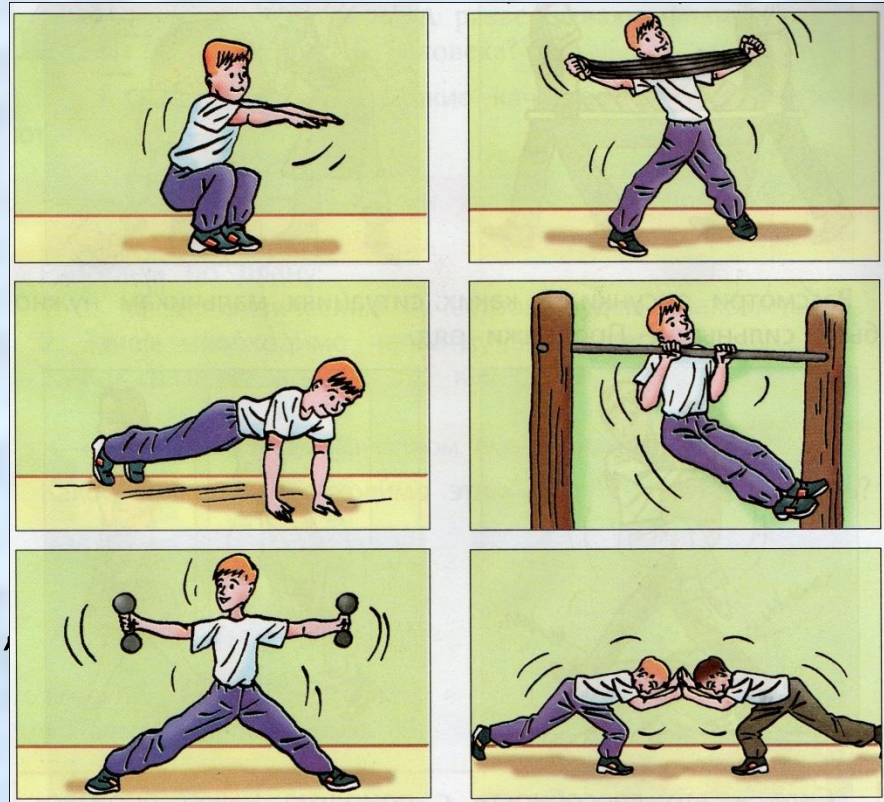
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



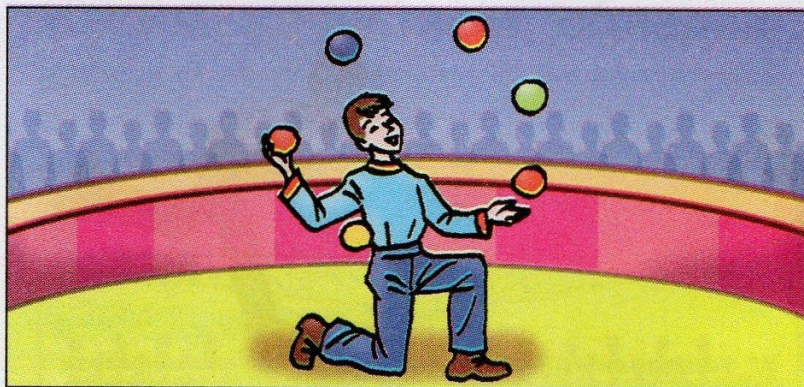
Упражнения для развития СИЛЫ

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?

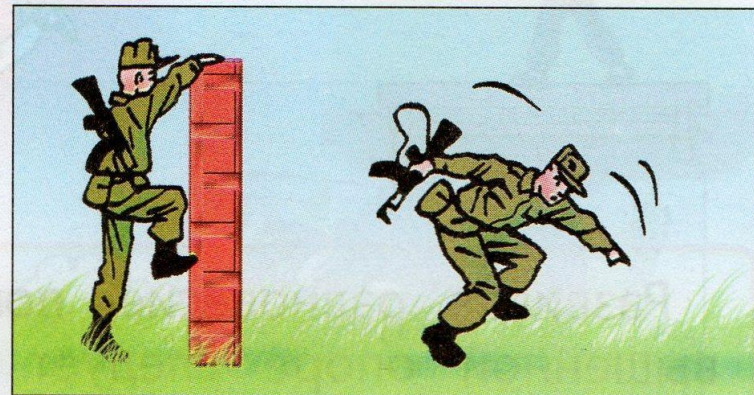


Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

В каких ещё профессиях нужна ловкость?



Врач



Военный

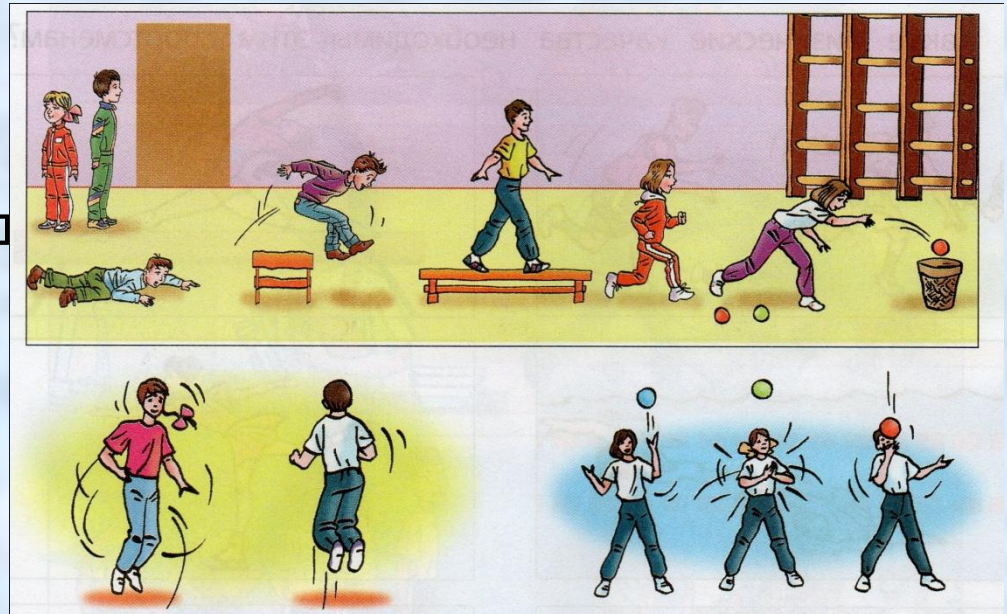
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



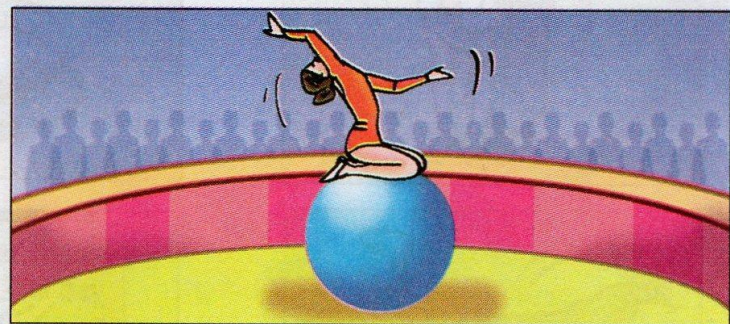
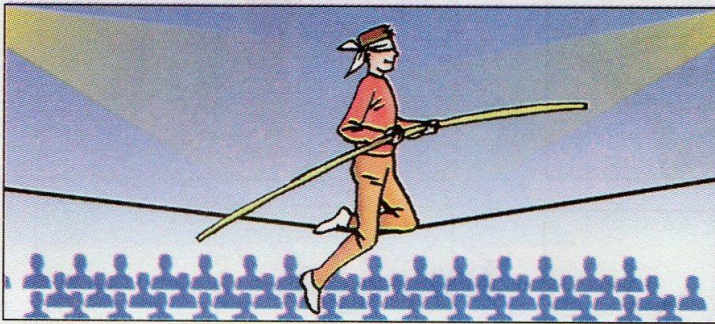
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

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.

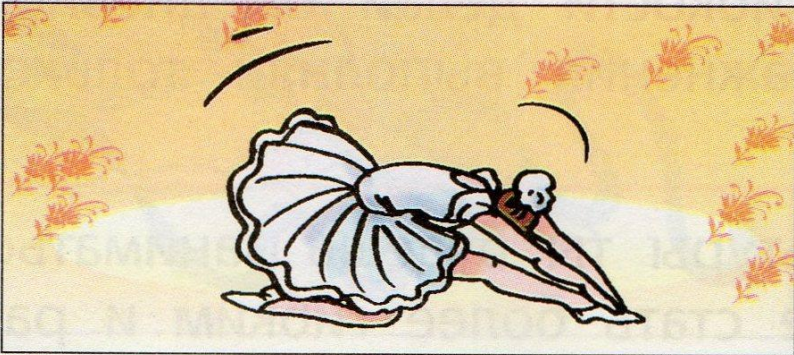


Каким качеством обладают эти люди?

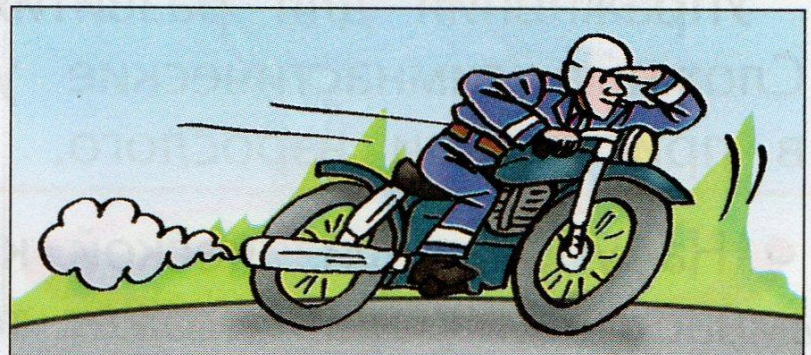


Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

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

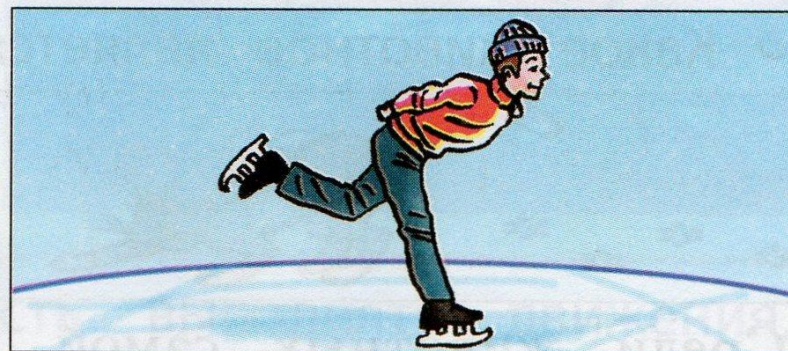


Балерина



Полицейский

В каких ситуациях тебе может
понадобиться это качество?

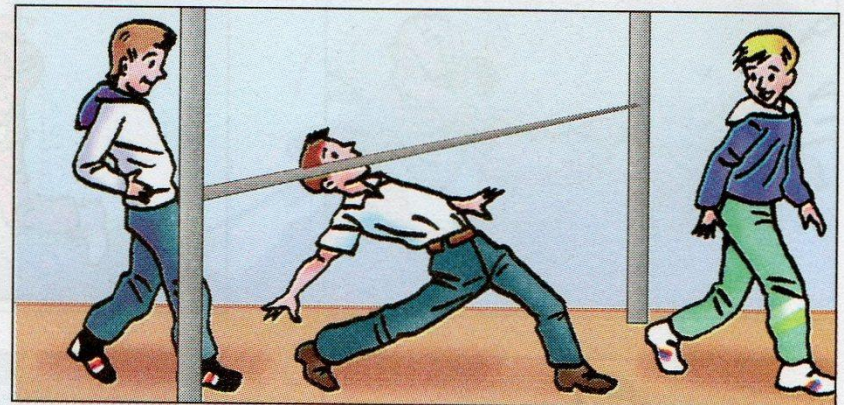
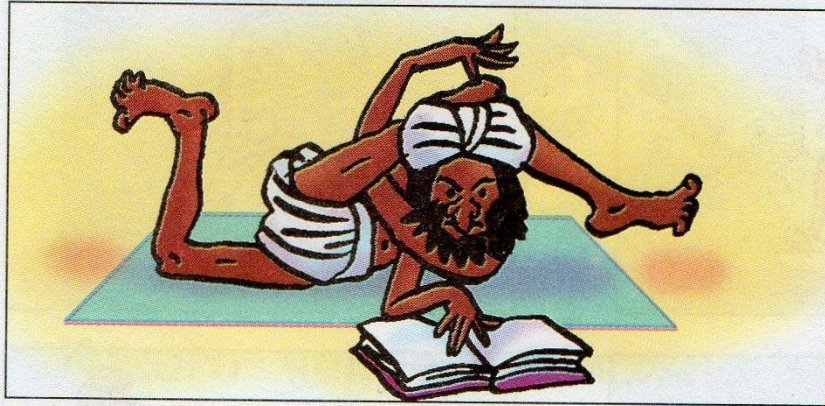


Упражнения для развития равновесия

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

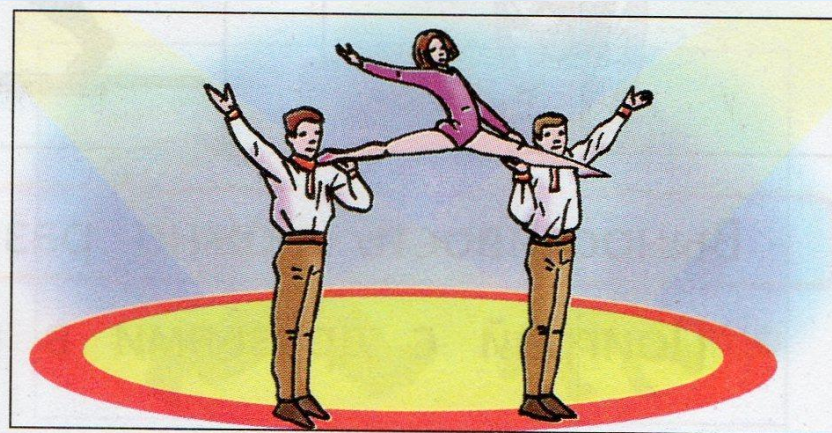
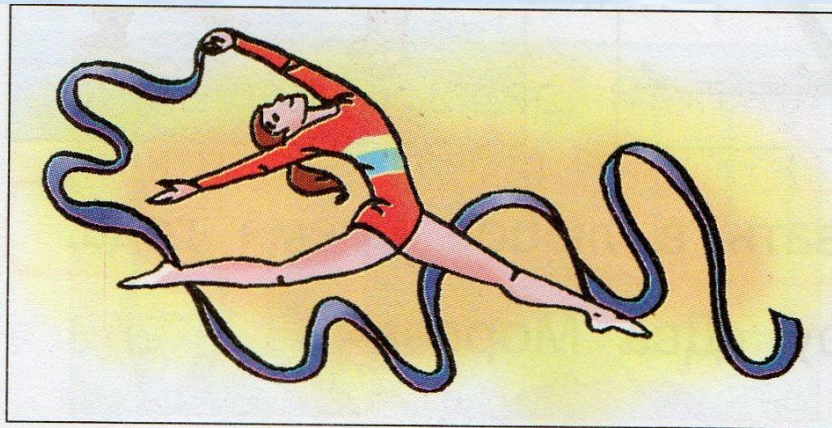


Каким качеством обладают эти люди?

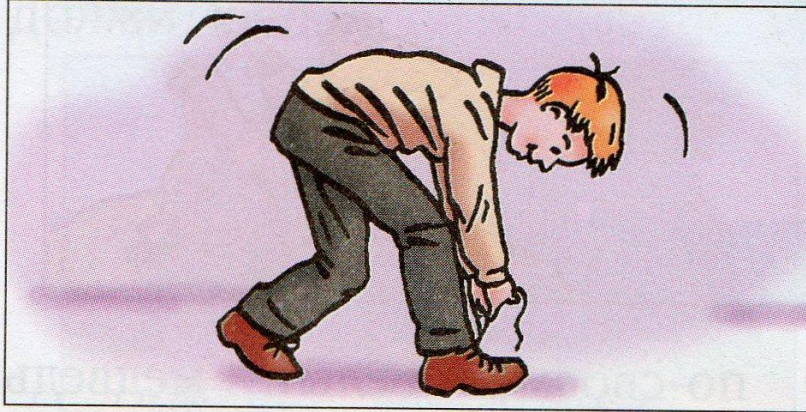


Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

В каких ещё профессиях нужна
гибкость?



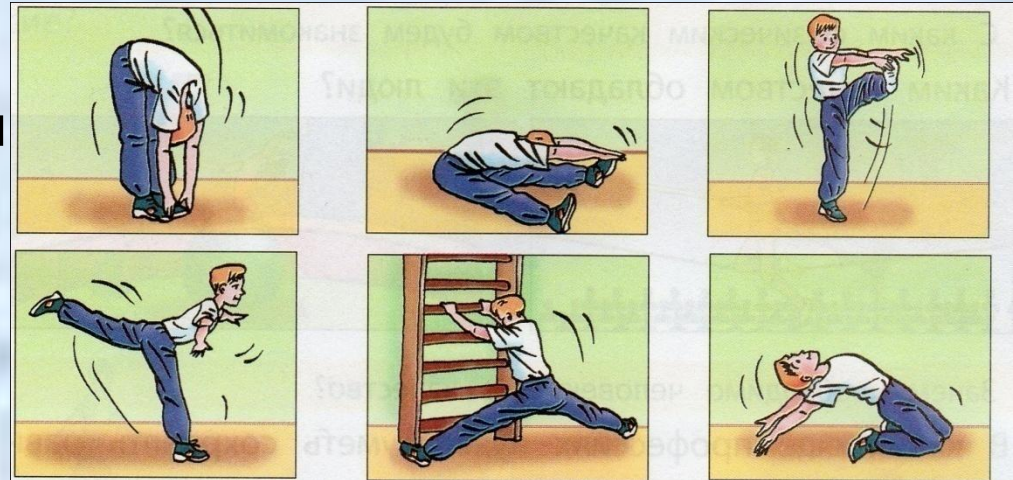
В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

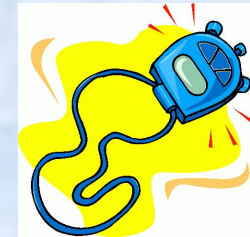
- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



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



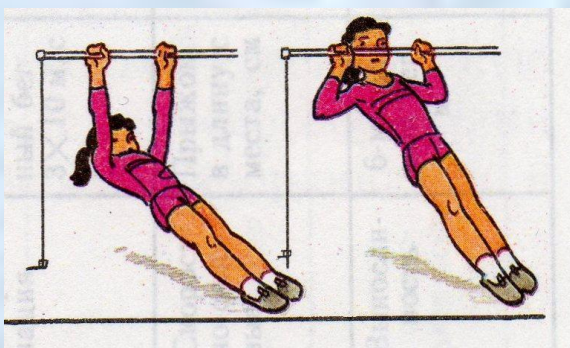
Для мальчиков
800 метров и больше
Для девочек
650 метров и больше

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

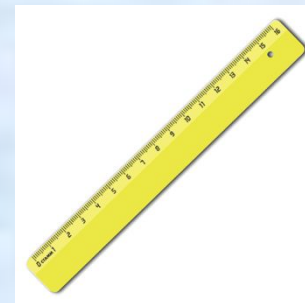
10,7 секунды и
меньше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Гибкость

ь

- Наклон вперед из положения сидя



Для мальчиков

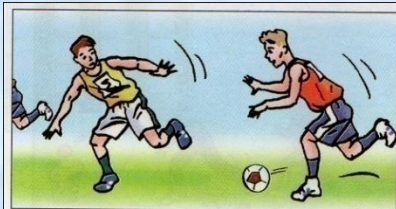
3 см и более

Для девочек

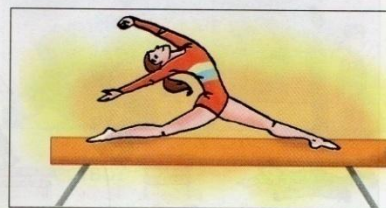
6 см и более

Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

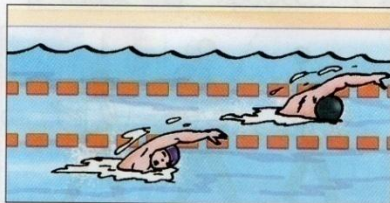
Ловкость



Гибкость



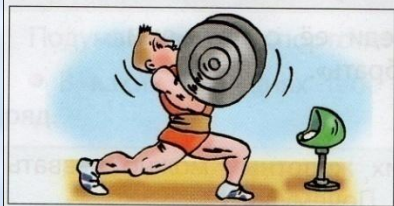
Быстрота



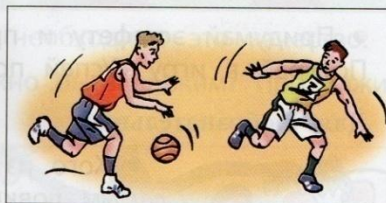
Равновесие



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