

МБОУ Школа № 80 г. РОСТОВ на ДОНУ

# ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ (физические качества)

5-7класс

Теоретический урок



Учитель физической  
культуры

**ЛОБЖАНИДЗЕ А.В.**

г. Ростов на Дону

2016

## Цели:

- образовательные:
- формирование теоретических компетенций о физических качествах и способах их развития;

## РАЗВИВАЮЩИЕ:

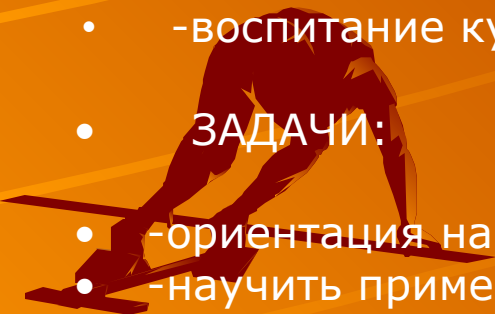
- Формирование практических компетенций -
- -развитие умений и навыков планирования своей деятельности и применения на практике теоретических знаний;

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитание социальных компетенций -
- -воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на теоретических занятиях;
- -воспитание культуры общения в учебной деятельности;

## ЗАДАЧИ:

- -ориентация на познание теоретических основ физической культуры;
- -научить применять свои знания на практике;
- -продолжить формирование умения самостоятельной работы для решения учебных вопросов.



# Основные двигательные способности

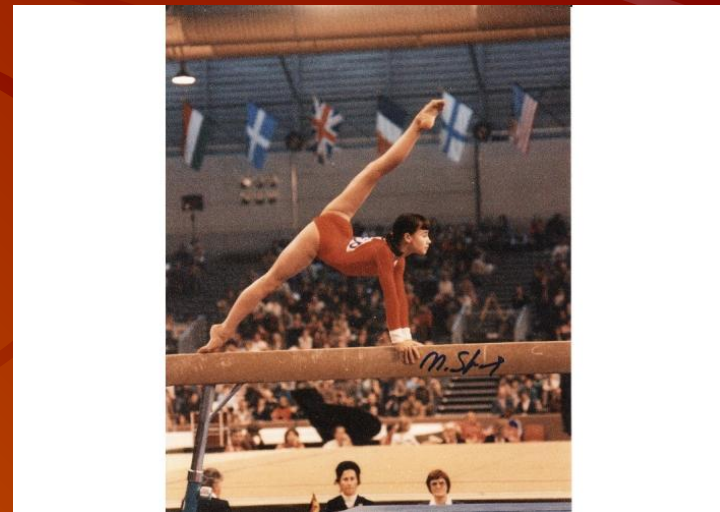
- Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления **ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** (иногда их называют **ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ**). Они не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений. В качестве задатков **ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** выступают анатомические, физиологические, и психические особенности организма человека.
- Различают пять основных **ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** (физических качеств):
- **ГИБКОСТЬ, СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.**





стадион

# ГИБКОСТЬ

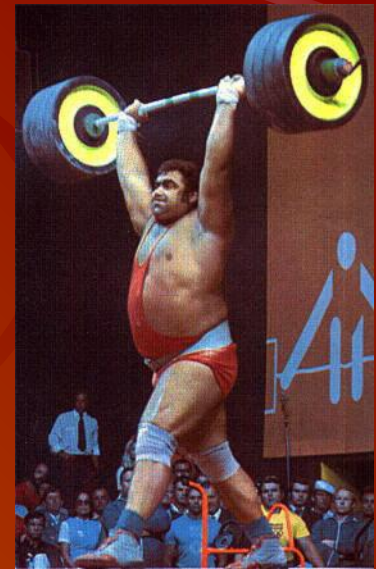


- **ГИБКОСТЬ** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.
- Упражнения на гибкость могут быть **АКТИВНЫМИ**, т.е. выполняются самостоятельно, и **пассивными**, т.е. при участии партнера, учителя, тренажеров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами. Вращениями и махами. Наибольший эффект в развитии **ГИБКОСТИ** достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует постепенно увеличивая амплитуду, вначале медленно, потом быстрее.
- **ПРЕДЛОЖИТЕ 3-4 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**



Герои спорта

# СИЛА

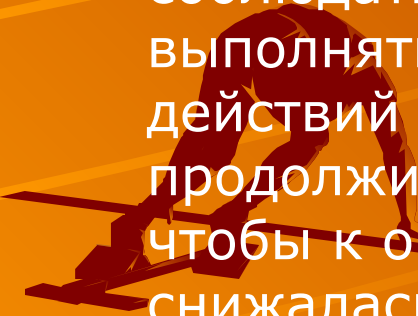


- СИЛА – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Хорошо развитая СИЛА – это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.
- Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением. Основным условием для их развития является максимальное напряжение различных групп мышц. Рост СИЛЫ достигается регулярными тренировками с отягощениями (гантели, набивные мячи, гири, бег в гору, по воде, против ветра и т.п.) или преодоления собственного веса. Для роста СИЛЫ необходимо постепенное и регулярное увеличение нагрузок.
- ***ПРЕДЛОЖИТЕ ПО 1 УПР. ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ СПИНЫ, НОГ, РУК.***

# БЫСТРОТА



- БЫСТРОТА – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
- Для развития БЫСТРОТЫ движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.
- ***ПРЕДЛОЖИТЕ 3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ.***



# ВЫНОСЛИВОСТЬ

- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выделяют **ОБЩУЮ** выносливость, а также выносливость к деятельности **СИЛОВОГО** и **СКОРОСТНОГО** характера.
- Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления.
- Наиболее распространенными средствами развития **ОБЩЕЙ** выносливости являются продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание. Эти виды упражнений называют **циклическими** за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объемом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить.



Предложите упражнения для развития выносливости.

# ЛОВКОСТЬ

- ЛОВКОСТЬ – это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.
- Наличие ЛОВКОСТИ способствует развитию таких важнейших качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др.
- Для развития ЛОВКОСТИ необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т.е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
- В процессе развития ЛОВКОСТИ применяются необычные исходные положения, изменение скорости или темпа движения, границ площадок и количества играющих, смена способов выполнения упражнений, усложнение условий, в которых выполняются движения, изменение противодействий занимающихся при парных или групповых упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных и спортивных играх.



Предложите  
Упражнения  
для  
Развития  
ловкости



# Итоговые проверочные тесты

- 1. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЗАПИШИТЕ В ТАБЛИЦУ ВЫБРАННЫЕ ЦИФРЫ ПОД СООТВЕТСТВУЮЩИМИ БУКВАМИ:

Физические качества

Упражнения

- А сила
  - Б гибкость
  - В быстрота
  - Г выносливость
  - Д ловкость
1. круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед, назад.
  2. приседание со штангой на плечах.
  3. бег на средние и длинные дистанции.
  4. бег на месте с энергичным движением рук и ног.
  5. упражнения с короткой и длинной скакалкой.

А	Б	В	Г	Д

- 2. ВПИШИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ В ТЕКСТЫ ЗАДАНИЯ:

- Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет.....

**Выносливость** – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее ..... Выделяют ..... выносливость, а также выносливость к деятельности..... и..... характера

- 3. Выберите 1 или несколько правильных ответов.

- Бег на средние и длинные дистанции развивает:
  1. силу
  2. быстроту
  3. выносливость
- Отжимания от пола развивают:
  1. быстроту
  2. силу
  3. ловкость
- Опорные прыжки через козла развивают:
  1. выносливость
  2. ловкость
  3. гибкость

# Литература:

- Физическая культура 1-4 классы; 5-7 классы: учебники для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях-10-е издание-Москва.: просвещение.2014
- Евсеев Ю.И. Физическая культура. -Ростов-на-Дону.:Феникс.,2004

