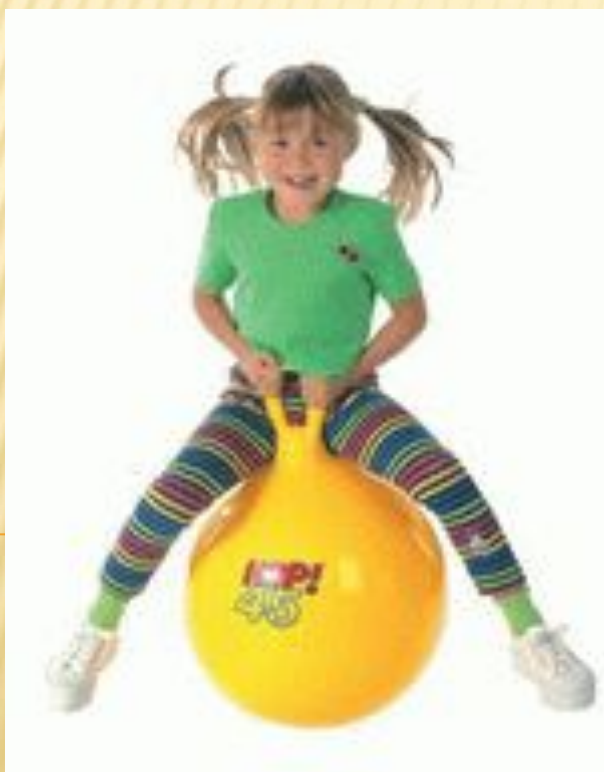


РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА, ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Учитель физической
культуры
Филиппова.Г.Ф

ЦЕЛЬ

- **Цель** - воспитание учащихся среднего звена, способствующее оптимальному развитию и совершенствованию двигательных качеств.

Задачи:

1. Организация двигательной деятельности у учащихся среднего звена, через подвижные игры.
2. Определять допустимые физические нагрузки при выполнении физических упражнений, тестов.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- Игра «Космонавты»
- Игра «Перестрелка»
- Игра «Лопта»
- Игра «Снайпер»

И многие-многие другие игры,
Которые развивают такие
качества, как:



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА:

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость



ЛОВКОСТЬ

Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Упражнения для развития:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления,
- метание,
- передача, ведение мяча.

Виды спорта:

- волейбол,
- баскетбол,
- гимнастика,
- спортивные игры
- подвижные игры



БЫСТРОТА

Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время

Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30-40 м

Виды спорта:

- легкая атлетика,
- велосипед,
- конькобежный спорт,
- лыжи
- скоростной бег до 40м



ВЫНОСЛИВОСТЬ

Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Упражнения для развития:

- ❑ бег в равномерном темпе от 6-10 мин
- ❑ длительный бег,
- ❑ кросс,
- ❑ ходьба на лыжах,
- ❑ круговая тренировка

Виды спорта:

- ❑ лыжный спорт
- ❑ велосипедный спорт,
- ❑ легкая атлетика,
- ❑ конькобежный спорт, спортивные игры



ГИБКОСТЬ

Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев или способность выполнять движения с максимальной большой амплитудой

Упражнения для развития:

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

Виды спорта:

- художественная гимнастика
- спортивная гимнастика
- фигурное катание
- синхронное плавание



СИЛА

Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений

Упражнения для развития:

- подтягивание
- упражнения в висах и упорах
- упражнения с гантелями
- набивание мячом

Виды спорта:

- тяжелая атлетика
- легкая атлетика,
- единоборства.



**Спасибо за
внимание!**