**Дата: 08.09.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№4**

**Клас: 8-Б**

**Модуль:** легка атлетика

**Мета:** Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Рухові якості , які розвиваються засобами л/атлетики.

2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості

**Домашнє завдання**: фізичні якості.

**Хід уроку**

**І.Рухові якості , які розвиваються засобами л/атлетики.**

**Фізичні якості** — це сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність. Розвиток фізичних якостей — це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність.

До основних фізичних якостей людини належать: • сила; • швидкість; • витривалість; • спритність; • гнучкість.



**Основні фізичні якості людини**

**Сила** — це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовим напруженням.

Найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців і юнаків уважається вік від 13-14 до 17-18 років, а в дівчат — від 11-12 до 15-16 років. Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням або опором: вправи з вагою зовнішніх предметів — штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі тощо.

**Швидкість** — це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Коли ви уважно спостерігали за спортсменами на старті, то помічали, що вони неоднаково реагують, наприклад, на постріл стартового пістолета (легка атлетика або плавання), під час спортивної гри на об'єкт, що рухається (м'яч, шайба), на припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві.

Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчаток уважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. Заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

**Витривалість** — це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найкращі вправи для серця — це ті, під час яких організм споживає багато кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є важливою руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

**Спритність** — це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Виховання спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших. Одним із показників спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5-6 років, у 7-10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи в 15-16-річному віці показників дорослих.

**Гнучкість** — це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин — одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини.

Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи. Не обов'язково бути гімнастом, щоб розвинути гнучкість тіла. Тут допоможуть бадмінтон, танці та лижний спорт.

**ІІ. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості**

1. Виконати комплекс ЗРВ за посиланням:[комплекс №1](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%25D)

2. Виконати спеціальні бігові вправи за посиланням:[комплекс№1](https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%25D)

**ІІІ. Домашнє завдання:**

1.Записати в зошит визначення:фізичні якості.

2.Виконану роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**