**Комплекс упражнений для развития физических качеств**

Комплекс упражнений для развития силы:

Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа.

И.п. - сидя на полу в упоре сзеди. 1) - согните ноги (колени к груди); 2) - выпрямите ноги под углом 90 градусов; 3) — снова согните; 4) — и.п.

И.п. - о.с., в руках гантели 2-3 кг. 1) — руки через стороны вверх, посмортите на гантели; 2) — и.п.

И.п. - встанте на резиновый бинт, конци его возьмите в руки. 1-2) — руки через стороны вверх; 3-4) — и.п.

Подтягивание на перекладине (мальчики).

И.п. - ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч массой 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочередно) рукой — от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобно выполнять на воздухе.

Приседания ( можно снабивным мячом в руках, масса мяча — 3-4 кг.)

Растягивание резинового бинта из положения вперед, руки вверх.

И.п. - лежа на спине , носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.

И.п. - лежа на спине. Поднимайте прямые ноги до угла 90 градусов, медленно возвращаясь в и.п.

**Комплекс скоростно-силовых упражнений.**

Упражнения выполняются в течении 30 секунд на количество раз. На уроках, начиная с 5 класса эффективно будет использование набивного мяча массой 1 кг.

Наклоны. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1- наклонится, не сгибая коленей, коснутся мячом пола; 2 — и.п. В зависимости от возраста занимающихся упражнение можно выполнить с мячом массой 1,2 и 3 кг.

Приседания. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 — присесть, выпрямляя руки; 2 — и.п.

Выпады. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках, скакалка, сложеная в двое, лежит кольцом между ног; 1- прыжком поменяйте положение ног; 2- и.п. Этот цикл считать за один раз.

Упор присев — упор лежа. И.п. - упор присев. Мяч лежит сзади на полу у ног; 1- переносятся ноги через мяч, упор лежа;2 — и.п. Считать количество упоров лежа.

**Комплекс упражнений для развития быстроты**

Бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м. с максимальной скоростью.

Челночный бег 2x10, 3x10, 4x10 м. От линии старта тренирующийся бежит 10 метров и должен заступоть за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2x10, 3x10, 4x10 и т.д. Означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановоки.

Прыжки с места в длину. 5-8 прыжков

Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2-3 раза по 10-15 с).

Метание теннисных мячей в чель, находящуюся на растоянии 6-8 м. целью может служить окружность (диаметром 20-50 см.), нарисованная на стене.

Броски и ловля набивного мяча одной и двймя руками. 6-8 раз (выполняется с партнером)

Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. 6-8 прыжков подряд (отдых 1-2 мин. И снова серия мз 6-8 прыжков).

Выпрыгивание вверх из низкого приседа. 6-8 раз (отдых 1-2 мин. И снова повторить)

Выводы:

Материалы обследования физической подготовленности школьников по бегу, прыжкам в длину, отжиманию, подниманию туловища и другим тестам показывают на неравномерность роста достижений в этих видах движений по возрастным группам и по классам у юношей и девушек.

Лучшие результаты наблюдаются у мальчиков в прыжках в длину с места. По среднему показателю по прыжкам в длину с места можно сделать вывод, что в 14 лет у мальчиков и девочек наблюдаются незаметные отличия в результатах. Так, у мальчиков средний результат равен 2.25 м, а у девочек – 1.94 м.

Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, как у девочек, так и у мальчиков, повышается по каждому виду испытаний. Рост достижений имеет свои особенности. В одном случае идет неуклонное и почти равномерное нарастаний достижений у мальчиков и девочек.

По данным массовых исследованийучащихся составлен вывод о том, что в настоящее время современные условия жизни, характеризующиеся низкой двигательной активностью школьников, привела к снижению мотивации для занятий физической культурой и для реализации принципов здорового образа жизни.

Поэтому необходимо привлечь как можно больше учащихся в спортивные секции.

Научить ученика учиться добывать знания, можно лишь организуя его самостоятельную практическую учебную деятельность.

- развитие двигательных качеств (которые отсутствую у школьников в развитии);

- совершенствовать двигательные действия;

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, составленного учеником и т.п.

Рекомендации

 При занятиях физкультурой необходимо принимать во внимание особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во времяприземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если окостянение еще не заканчилось, могут привести к появлению плоскостопия.

 Поэтому одна из важных задач физического воспитания – обеспечить правильное формирование скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

 Рукомендуется оценить учащегося не с с точки зрения его спортивных достижений в тесте, а с позиции оценки сохранности его функционального резерва. С тем, чтобы, оценив величину отставания конкретного двигательного качества и стоящей за ним функциональной системы, определить содержание и адекватную индивидуальную программу его коррекции средствами физической культуры.

 Исходя из этого, становиться очевидным неравномерный подход выставления учащемуся отметки по предмету “Физическая культура” на осноании его спортивных достижений.

 Неправомерность его вследующем: нельзя ставить оценку природе! Один учащийся от природы физически одарен, а другой – напротив, ослаблен. Этим создается негативное отношение к предмету.

 Исходя из этого, кретерием эффективности работы специалиста по физической культуре должны быть три основных личностных параметра каждого отдельного учащегося:

пирост результатов, характеризующих динамику развития его двигательных качеств в течении года;

гармоничность развития качеств;

полученные знания о здоровом образе жизни;

 Для положительного воздействия на организм дошкольников и школьников при занятиях физической культурой необходимо обеспечить следующие условия:

- поддерживать санитарно – гигиенические трбования к местам занятий;

поддерживать чистоту и достаточную вентиляцию спортивного зала;

- сохранять чистым спортивный инвентарь (особенно гимнастические маты);

- на уроках физической культуры дети должны быть в спортивной одежде и обуви;

 Учитель должен выполнять все методические требования к планированию и проведению занятий, обучать приемам страховки и самостраховки, помощи, не допускать переутомления детей. Требовать от них поддержания дисциплины, выполнения санитарно-гигиенических требований к местам занятий и переодеваний.

 Следует планировать усвоения материала на высшем уровне, доступном данному контингенту обучаемых.

 Физическая подготовка обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задаче.

 На основании полученных нами данных по физической подготовленности учащихся рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать на уроках по физической культуре прыжки с места, прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения.

 Для развития основных мышечных групп повышать функции внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время.

 Наши исследования показали, что в развитии отстает силовой показатель. Для развития силы, как двигательного качества использовались набивные мячи, гимнастические палки, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статистические упражнения.

 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развивать силовыми упражнениями, начиная с первого класса.

При выполнении силовых силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп постепенно включая в работу все более крупные мышцы.

 Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

 На основании опыта учителей и нашего небольшого опыта представляется возможность планировать на уроках физкультуры для развития силовых физических качеств следующие упражнения: с набивными мячами и гантелями (различной массы), упражнения с партнерами, перетягивание каната, подтягивания на высокой перекладине и на низкой из виса лежа, лазание по канату, подъем и переноска грузов (маты, инвентарь),Ю упражнения на гимнастических снарядах, предусмотренные школьной программой по физическому воспитанию, висы, упоры, статистические упражнения, подъемы силой, прыжком и т.п.

 Для улучшения и повышения ЖЕЛ могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и спещиальную выносливость. Общая развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе; бег на 20, 60, 80 м (сериями), упражнения с отягощением.

Список литературы

Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. - М.: Издательский центр “Академия”, 2002

Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт. 1972

Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения по предмету “Физическая культура”: Учебное пособие для студентов высшых педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2004

Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. - М.:Просвещение, 1991

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Просвещение, 1991

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991

Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. спец. высш.учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1989

Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998

Теория и мтодика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03. “Физ. культура”/под ред. Ашмарина Б.А. -М.: Просвещение, 1990

Теория и методика физического воспитания/ под ред. Шияна Б.М. - М.: Просвещение,1988

Теория и методика физической культуры: Учебник для учителей /под. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов. Спорт, 2004

уроки физической культуры в 4-6 классах: Пособие для учителей / под.ред. Г.П. Богданова. - М.: Просвещение, 1982

Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение 1997.

Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш.учебн. Заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2002.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр Академия,2003.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие для студ. ВУЗов физ. культуры-М.: Акадкмия,2000.

Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение,1990.

Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Мальчик – подросток – юноша: Пособие для учителей. - М.: Просвещение 1982.

Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ”, Российская газета, 06.05.1999г.