Теоретическая часть урока по физической культуре и здоровью для учащихся 6-го класса "Основные правила развития физических качеств".

**Цель урока:** Формирование у обучающихся знаний о методах и правилах развития физических качеств человека

**Задачи урока:**

* Ознакомить учащихся с правилами развития физических качеств и обучить их творческому применению при решении практических задач, связанных с проведением самостоятельных занятий физической культурой.
* Сформировать умение самостоятельно планировать пути достижения цели с учетом полученных знаний, точно выполнять инструкции и правила; оценивать результат;
* Прививать навыки и умения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

Ход урока:

Учитель. Физическая подготовка, т.е. развитие физических качеств, положительно влияет не только на освоение двигательных действий, но и на укрепление здоровья человека. Объясняется это тем, что развитие физических качеств улучшает работу основных органов и систем организма. А хорошо развитый, хорошо работающий организм позволяет человеку легче переносить физические и умственные нагрузки, противостоять различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

Из материала прошлых уроков мы с вами знаем, чтобы стать физически гармонично развитым человеком, необходимо развивать все физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию.

Развитие физических качеств происходит за счет физических нагрузок. Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм человека. Для того, чтобы ее охарактеризовать, давайте попробуем ответить на следующие вопросы:

Вопрос: Для чего, с какой целью выполняется физическая нагрузка?

Возможный вариант ответа: для того, чтобы быть сильными, гибкими, быстрыми...

Вопрос: Какой должен быть результат от выполнения физической нагрузки?

Возможный вариант ответа: человек становится физически развитым, тренированным...

Вопрос: На что воздействует физическая нагрузка?

Возможный вариант ответа: на мышцы и на системы человеческого организма...

Вопрос: Какой величины должна быть физическая нагрузка?

Вопрос: Каков метод выполнения физической нагрузки?

Учитель. Перед тем, как начать практические занятия по развитию физических качеств своего организма, мы сначала должны разобраться в определениях и запомнить правила.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:

1. Какие правила развития физических качеств вы знаете?
2. Почему длительное выполнение упражнений с одной и той же нагрузкой перестает обеспечивать развитие физических качеств?
3. Для чего выявляется предельная нагрузка? По каким способам ее определяют?
4. Охарактеризуйте степени утомления во время занятий физическими упражнениями.

Учитель. Домашнее задание к следующему уроку запишите в тетрадях.

1. Глава 2 учебника А.П. Матвеева “Физическая культура;
2. Определить предельную нагрузку за 30 секунд в 3 упражнениях;
3. Рассчитать по формуле интенсивность для развивающего режима нагрузки.

Учитель физической культуры и здоровья

государственного учреждения образования

«Средняя школа № 11 г. Лиды»

Лунь П.М.