



**ТЕМА УРОКА:**

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**



**Цель урока:**

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**1. Сила**

**2. Гибкость**

**3. Ловкость**

**4. Прыгучесть**



# Задачи урока:

1. Развивать силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, равновесие.

2. Воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества,

**КОЛЛЕКТИВИЗМ.**



Гибкость-способность достигать  
наибольшей величины размаха  
движений отдельных частей тела  
в определённом направлении.



**Ловкость - это способность человека  
быстро осваивать  
новые движения.**



**Быстрота-способность человека  
выполнять движения  
в наикратчайшее время.**



**Глазомер-способность человека**



**определять расстояние с помощью зрения.**







**Сила-степень напряжения мышц  
при их сокращении.**



Выносливость-способность человека выполнять  
физические упражнения



более длительное время.





**Чтобы правильно развиваться  
и быть здоровым, нужно гулять,  
больше времени проводить на природе.**



**Не забывайте активно отдыхать!**



Улучшение нашего здоровья -  
это наши победы и достижения!



**Будьте здоровы!!**

