



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!!

