

***Если хочешь быть здоров,-  
постарайся!***

**Участники проекта:  
учащиеся 5-9  
классов**

***Автор: Горбовский А.М.***

***Учитель физической культуры МБОУ  
СОШ им.В.Т.Чернова д.Верхнее  
Чесночное Воловского района  
Липецкой области***



**Дидактические цели:**

**Развитие двигательных способностей учащихся: гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; систематически использовать специально подобранные упражнения как на уроках физической культуры, так и самостоятельно дома.**



# Аннотация:

Данный проект содействует формированию двигательных умений и навыков, а именно: гибкости силы, быстроты, выносливости и ловкости.



**В результате участия в проекте учащиеся научатся:**

- Ставить перед собой и самостоятельно решать некоторые практические задачи в развитии двигательных способностей;**
- Проверять собственную физическую подготовленность**



# **Гибкость**



**Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой**



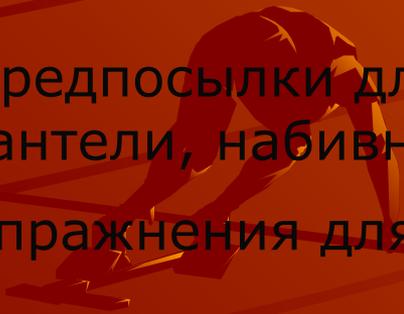
**Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными т.е. при участии партнера или отягощений**

# ***Сила***

***Сила-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.***

Предпосылки для развития силы при помощи отягощений:  
гантели, набивные мячи, бег в гору, по воде, против ветра.

Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.



# **Быстрота**



**Быстрота- это способность совершать двигательные действия в минимальный Для данных условий отрезок времени.**



**Упражнения для развития скоростных способностей; упражнения одновременно развивающие силу и быстроту**

# **Выносливость**

**Выносливость это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.**

**1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Плавание. 3. Бег на лыжах. 4. Кросс. 5. Подвижные и спортивные игры.**

# Ловкость

Ловкость- это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

1. Упражнения для развития ловкости рук.
2. Упражнения для развития локомоторной ловкости.



# Самостоятельные исследования учащихся 5-9 классов.

1. Физическое качество « Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать.
2. Физическое качество « Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать.



# *Выводы:*

Участники проекта научились самостоятельно использовать средства физической культуры для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости.

# Используемая литература:



1. Настольная книга учителя физической культуры под ред. профессора Л.Б. Кофмана. М., 1998.
2. Учебник «Физическая культура» для учащихся 5,6,7 классов под ред. М.Я. Виленского.-М., 2016

