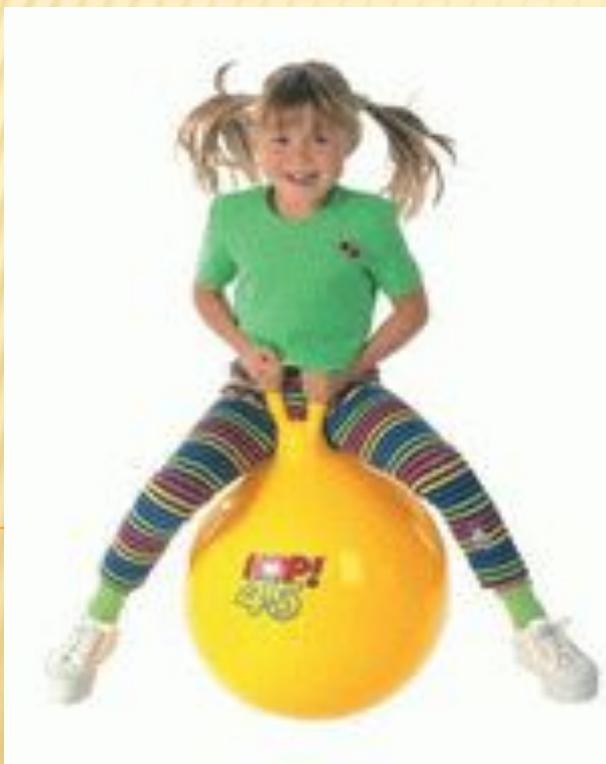


# РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА, ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Учитель физической  
культуры  
Филиппова.Г.Ф

# ЦЕЛЬ

---

- **Цель** - воспитание учащихся среднего звена, способствующее оптимальному развитию и совершенствованию двигательных качеств.

# Задачи:

1. Организация двигательной деятельности у учащихся среднего звена, через подвижные игры.
2. Определять допустимые физические нагрузки при выполнении физических упражнений, тестов.

## **Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека**

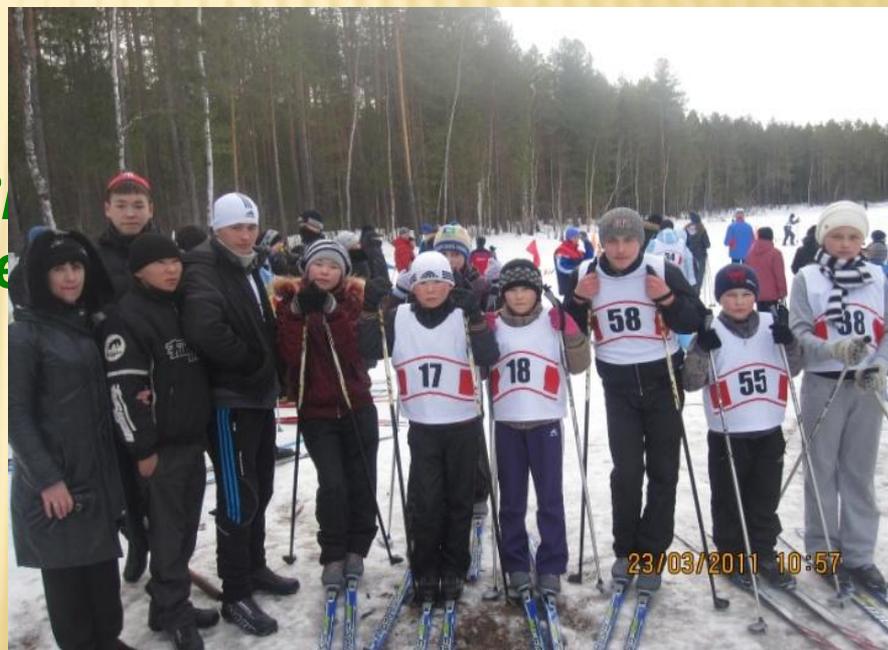
- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- ▣ Игра «Космонавты»
- ▣ Игра «Перестрелка»
- ▣ Игра «Лопта»
- ▣ Игра «Снайпер»

И многие-многие другие игры,  
Которые развивают такие  
качества, как:



# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА:

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость



# ЛОВКОСТЬ

*Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.*

## Упражнения для развития:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления,
- метание,
- передача, ведение мяча.

## Виды спорта:

- волейбол,
- баскетбол,
- гимнастика,
- спортивные игры
- подвижные игры



# БЫСТРОТА

*Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время*

## Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30-40 м

## Виды спорта:

- легкая атлетика,
- велосипед,
- конькобежный спорт,
- лыжи
- скоростной бег до 40м



# ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.**

## Упражнения для развития:

- ❑ бег в равномерном темпе от 6-10 мин
- ❑ длительный бег,
- ❑ кросс,
- ❑ ходьба на лыжах,
- ❑ круговая тренировка

## Виды спорта:

- ❑ лыжный спорт
- ❑ велосипедный спорт,
- ❑ легкая атлетика,
- ❑ конькобежный спорт, спортивные игры



# ГИБКОСТЬ

**Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев или способность выполнять движения с максимальной большой амплитудой**

## **Упражнения для развития:**

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

## **Виды спорта:**

- художественная гимнастика
- спортивная гимнастика
- фигурное катание
- синхронное плавание



# СИЛА

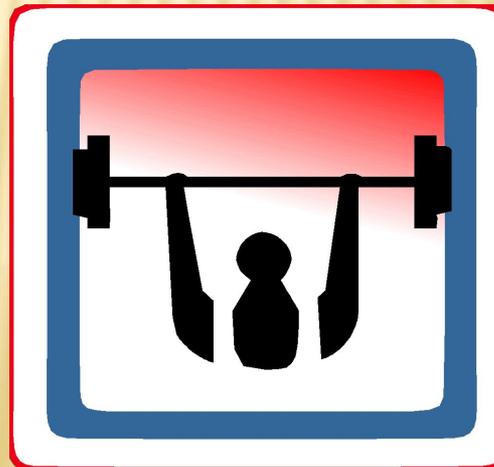
**Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений**

## **Упражнения для развития:**

- подтягивание
- упражнения в висах и упорах
- упражнения с гантелями
- набивание мячом

## **Виды спорта:**

- тяжелая атлетика
- легкая атлетика,
- единоборства.



---

**Спасибо за  
внимание!**