

Презентация на тему «Физические качества и их развитие»

(1-4 класс)

Выполнила :
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 117
Разумкова Н.В.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200 метров
- Плавание на 25, 50, 100 метров.



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения:

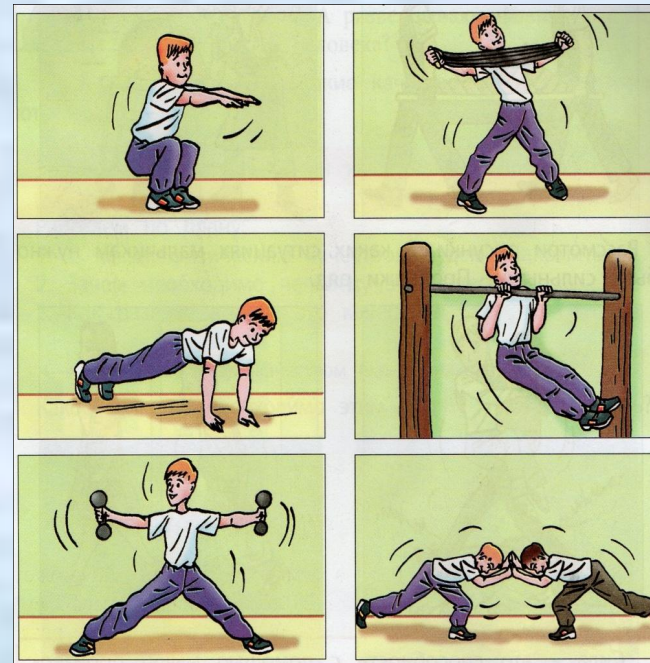
- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.



Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

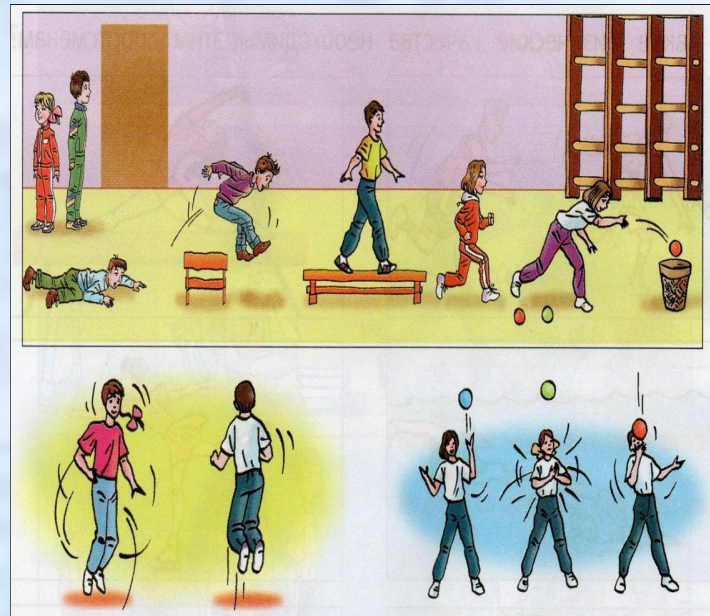
- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднимание туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

Упражнения:

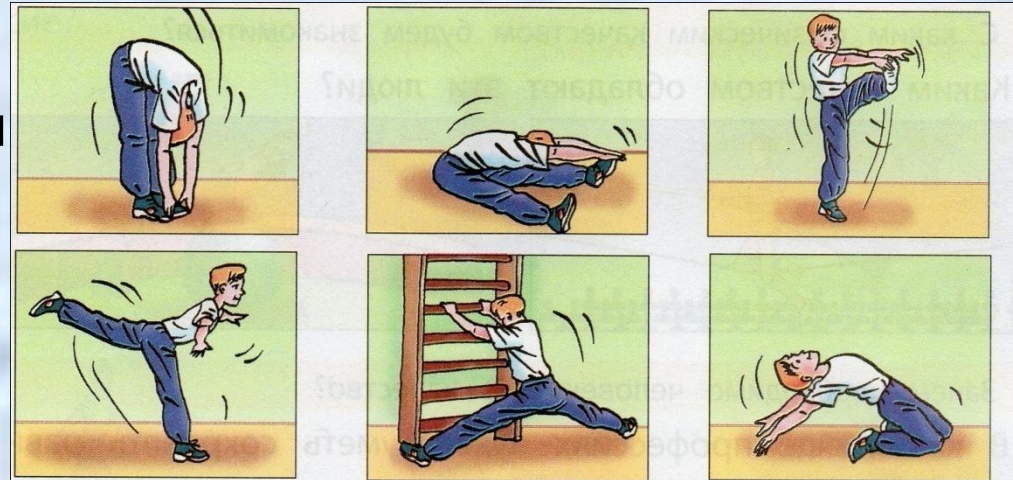
- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Быстрота

- Бег на 30 м



Для мальчиков

7,0 с

Для девочек

7,2 с

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Выносливость

- Шестиминутный бег



Для мальчиков

800 метров и больше

Для девочек

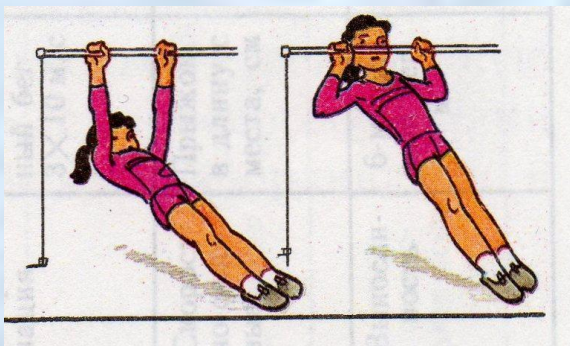
650 метров и больше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



Для мальчиков
3 раза и больше
Для девочек
8 раз и больше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Ловкость

- Челночный бег 3x10 м



Для мальчиков

10,0 секунд и меньше

Для девочек

10,7 секунды и
меньше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Гибкость

ь

- Наклон вперед из положения сидя



Для мальчиков

3 см и более

Для девочек

6 см и более