

# \* Развитие физических качеств средствами подвижных игр

Цель урока :

- Развитие двигательных способностей.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.



- \* Ходьба по залу имитируя движения животных. (на носочках, пятках, полуприсядом, полным присядом, с высоким подниманием колен, широким шагом)
- \* Бег по залу с изменением направления по сигналу.
- \* Бег по залу с захлестыванием голени.
- \* Многоскоки.
- \* Игра « Коршун и наседка»
- \* Игра на внимание «Делай на оборот»



## \* Развитие быстроты в игре

\* Игра «Космонавты» В игре принимает участие любое количество детей.

\* Игра «Анаконда»

\* Игра «Шмель»-принимает участие 10-12 человек

\* Игра «Липкие пеньки»

\* **Эстафеты**

\* «Скорее в тройку»

\* «Туннель»

\* «Переправа с препятствием»

\* « На погрузке арбузов»

\* «Передача набивного мяча»



## \* Развитие ловкости средствами игр

- \* Игра « Ловкие умелые»
- \* Игра «Перестрелка» В каждой команде по два мяча.
- \* Игра»
- \* Игра»



## Эстафеты

- \* Не урони мяч
- \* Эстафетный бег с препятствиями
- \* Сорви ленточку
- \* Перенеси мячик.



## \* Домашнее задание

\* Прыжки со скакалкой за одну минуту 50 раз

\* Челночный бег.

\* Прыжки в длину с места.

\* Ежедневная пробежка 800 метров.





\* Спасибо за внимание!