

# **Физические качества**

**(1-4 класс)**

Выполнила Ганина Т.Б.,  
учитель физической культуры  
МОУ ОШ № 3 имени  
Сергея Сниткина

г. Переславль-Залесский  
2023 г.



**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА** – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.



# Физические качества

Быстрота

Выносливость

Сила

Координационные способности  
(равновесие, ловкость)

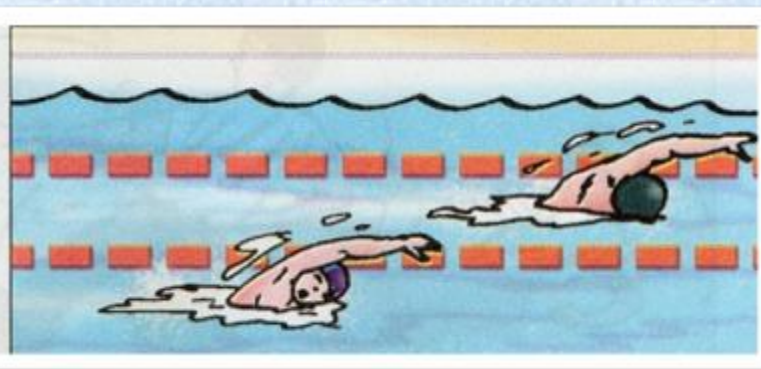
Гибкость



# Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



Бег на короткие дистанции  
(например, бег на 60 метров)



Плавание на короткие дистанции  
(например, плавание на 100 метров)

**Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

В каких профессиях нужна быстрота?



**Пожарный**

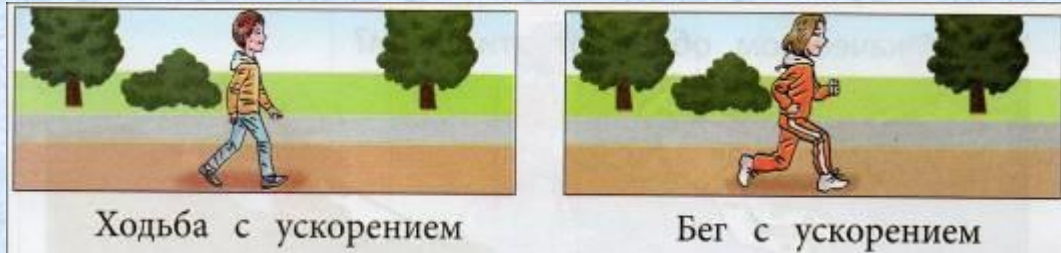


**Военный**

Рассмотри рисунки.  
В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым?



# 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.

Каким качеством обладают эти люди?



**Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.



В каких ещё профессиях нужна  
выносливость?



Рабочий



Почтальон

В каких ситуациях тебе нужно  
быть выносливостью?



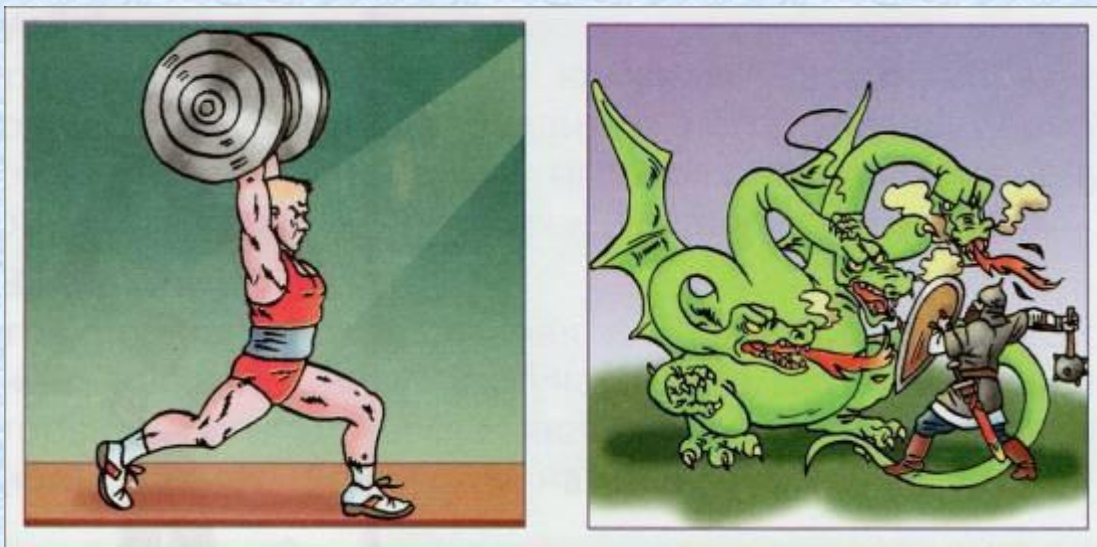
# Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

## Упражнения:

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

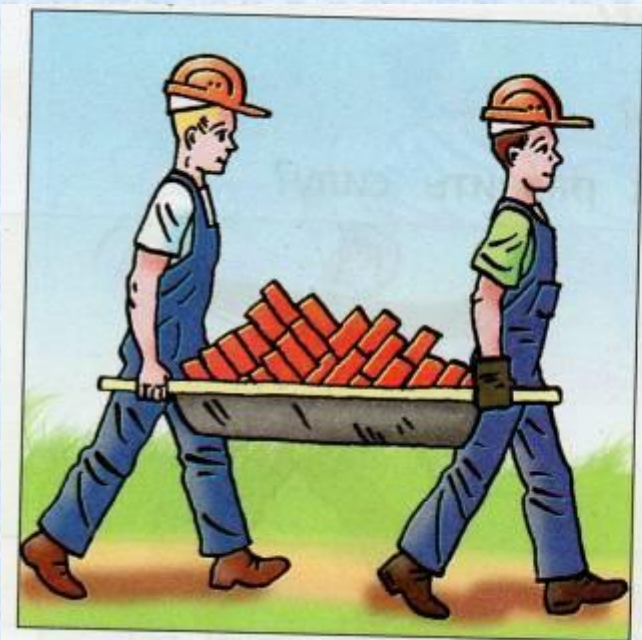


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

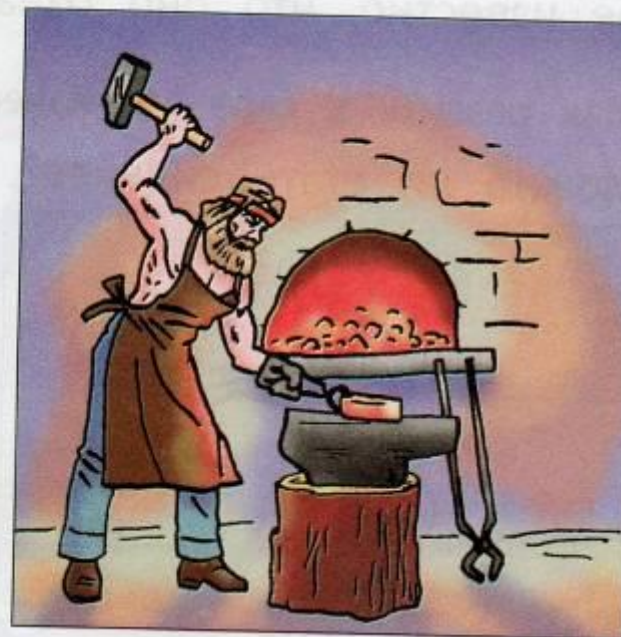


**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

# Представителям каких профессий необходима сила?



**Строителям**



**Кузнецу**

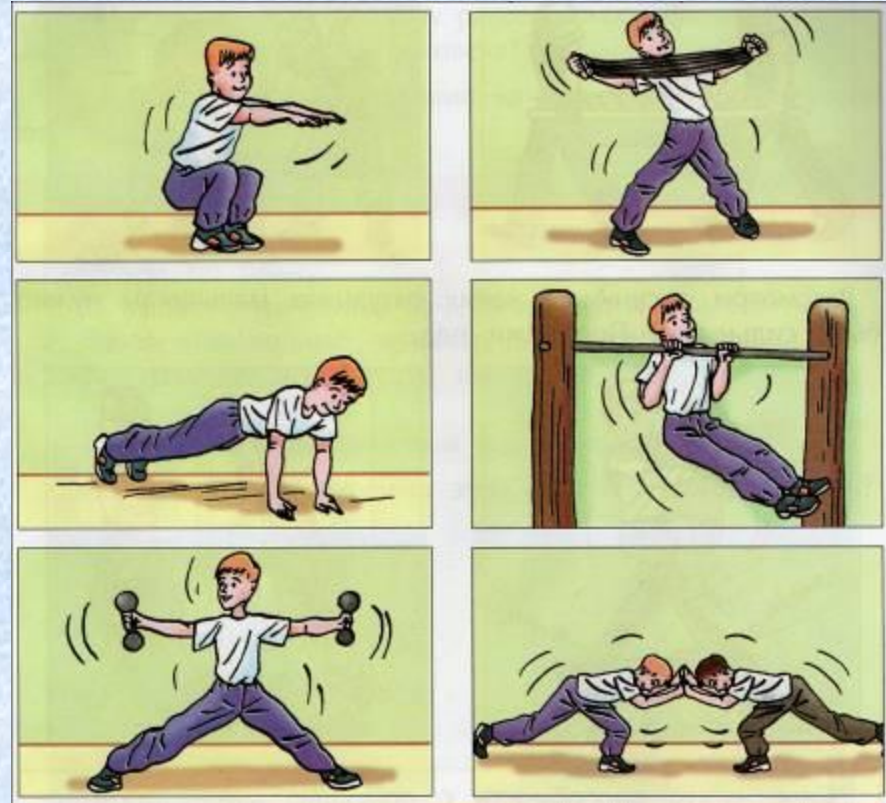
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



# Упражнения для развития силы

## Упражнения:

- приседания,
- 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.



Каким качеством обладают эти люди?



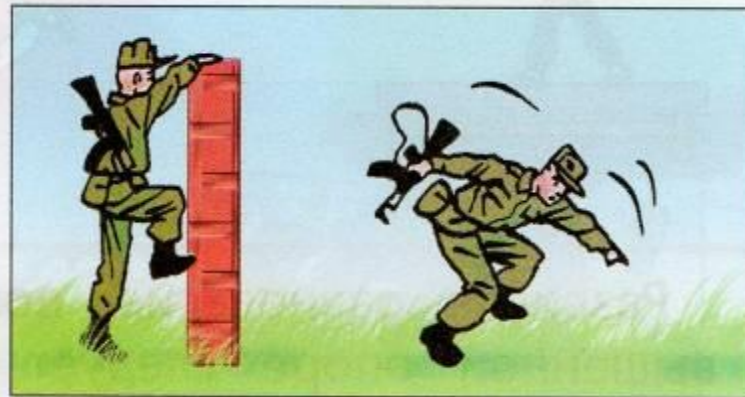
**Ловкость** - это способность выполнять сложные движения.



# В каких ещё профессиях нужна ловкость?



**Врач**



**Военный**

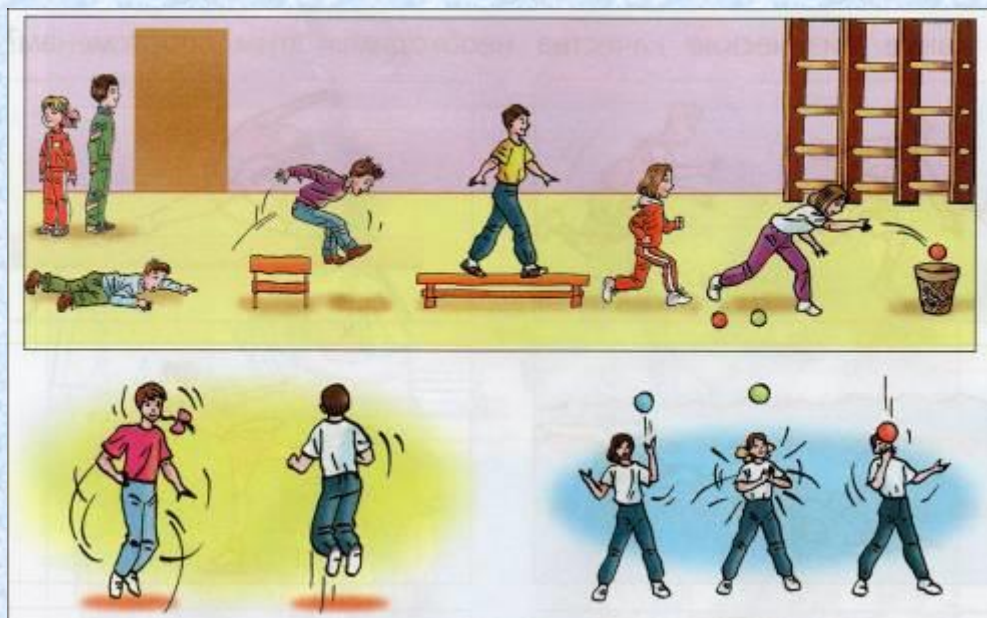
В каких ситуациях тебе нужно  
быть ловким?



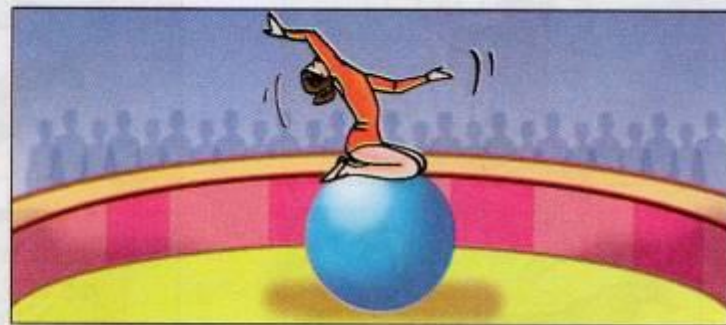
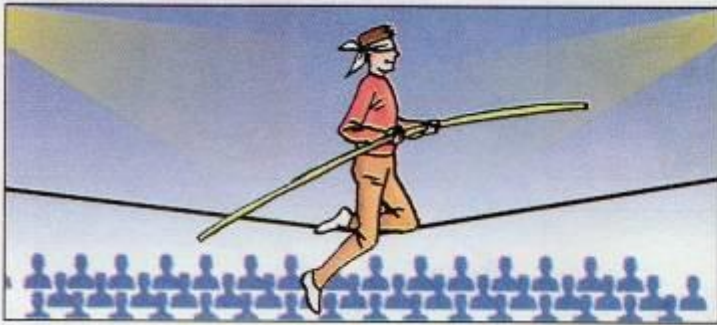
# Упражнения для развития ловкости

## 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.



Каким качеством обладают эти люди?



**Равновесие** – способность сохранять устойчивое положение тела.

В каких ещё профессиях нужно уметь сохранять равновесие?

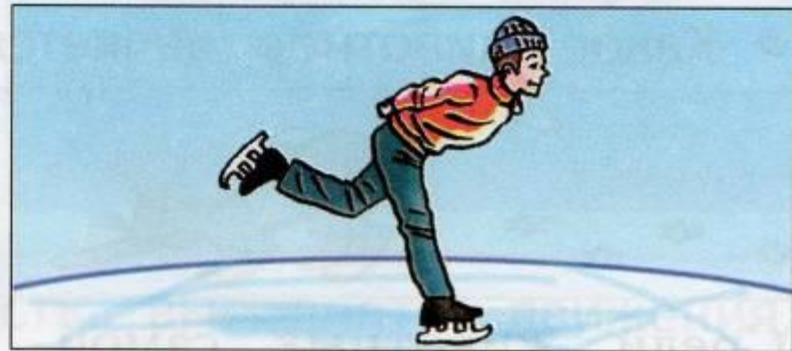


Балерина



Полицейский

В каких ситуациях тебе может  
понадобиться это качество?

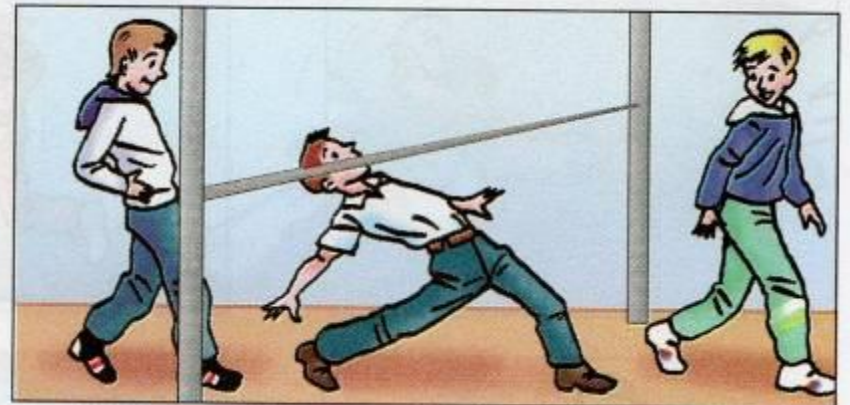
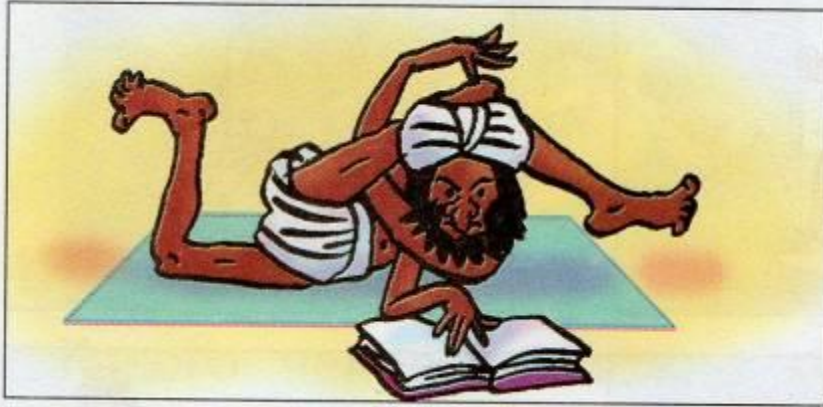


# Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде,
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.



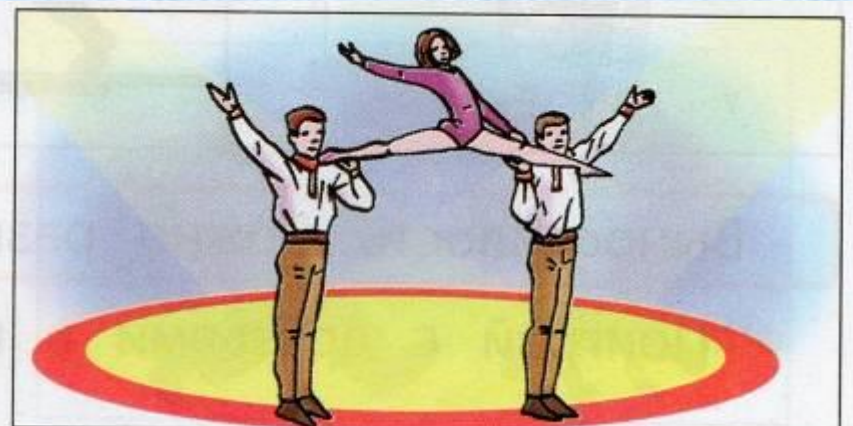
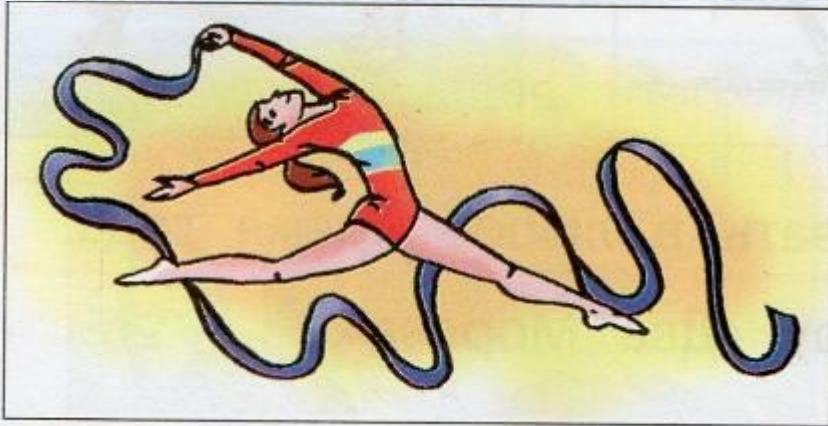
Каким качеством обладают эти люди?



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



В каких ещё профессиях нужна гибкость?



В каких ситуациях тебе  
понадобится гибкость?



# 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



# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

## Выносливость

- Шестиминутный бег



**Для мальчиков**

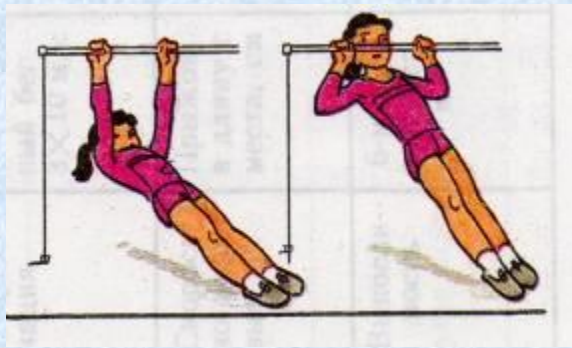
800 метров и больше

**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



# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Ловкость

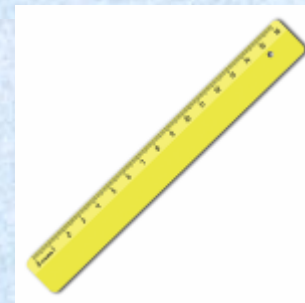
- Челночный бег 3x10 м



# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Гибкость

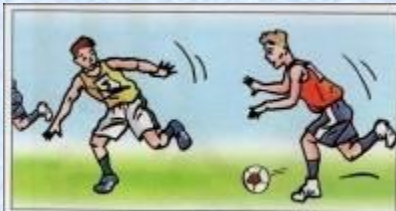
- Наклон вперед из положения сидя





# Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

Ловкость



Гибкость



Быстрота



Равновесие



Сила



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

# Литература

Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Интернет ресурсы