



СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



Девиз "Здоровье

это вершина
на которую каждый
должен

забраться

САМ "

Тема

Развитие

физических качеств

у учащихся 1-х классов

Физические качества

```
graph TD; A[Физические качества] --> B[Быстро та]; A --> C[Сила]; A --> D[Гибкость]; B --> E[Выносливость]; D --> F[Ловкость];
```

**Быстро
та**

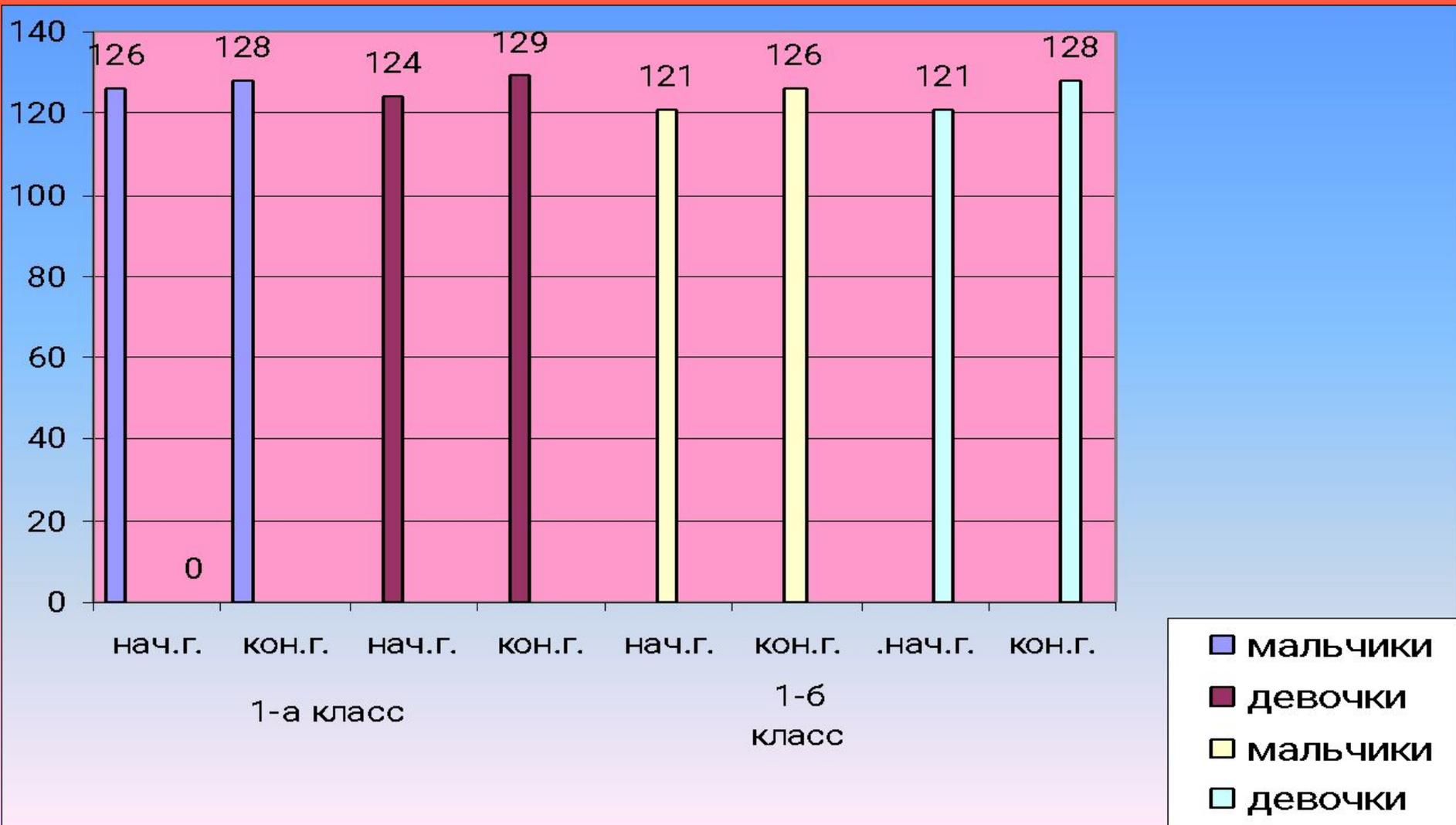
Сила

Гибкость

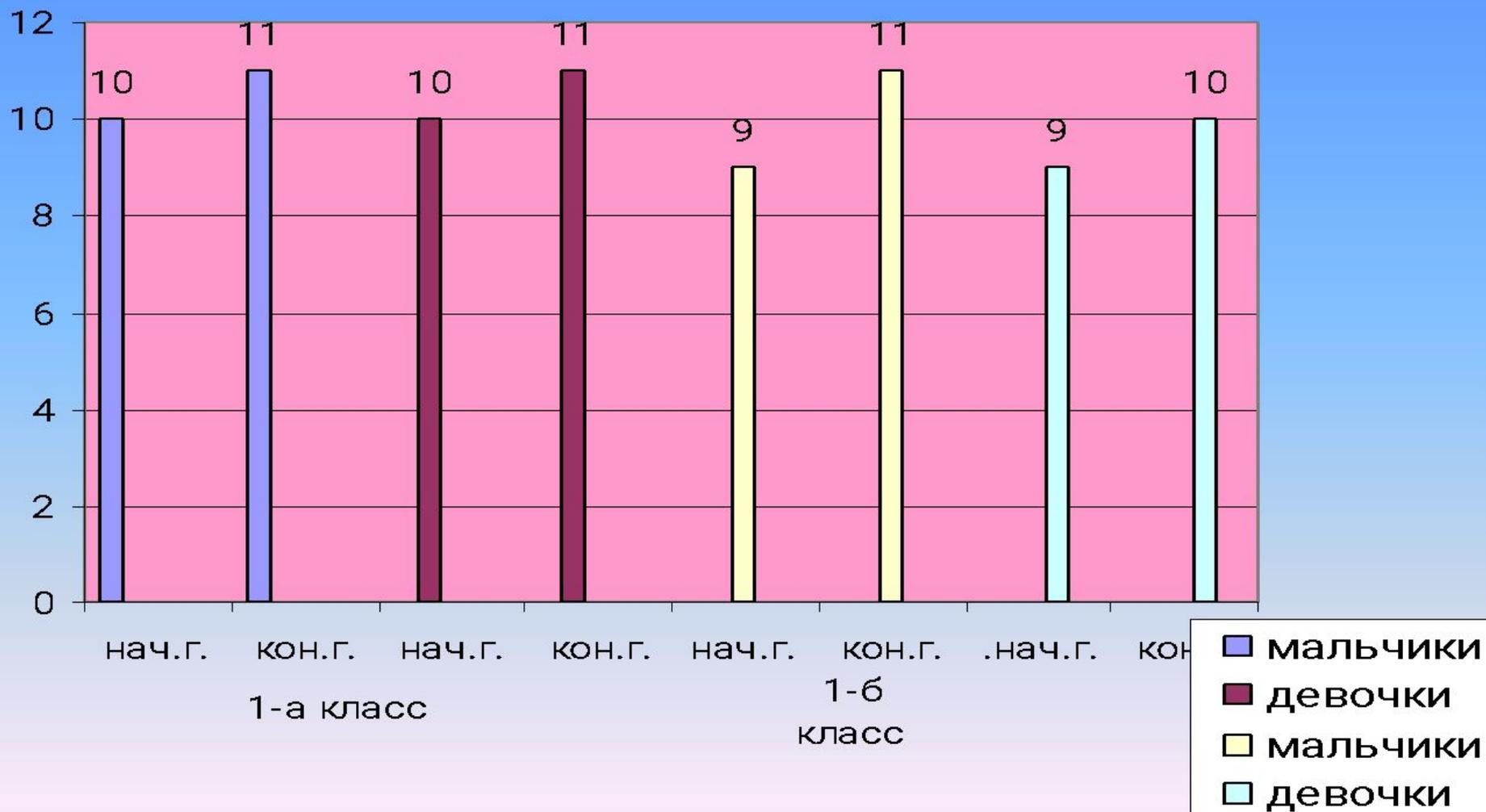
Выносливость

Ловкость

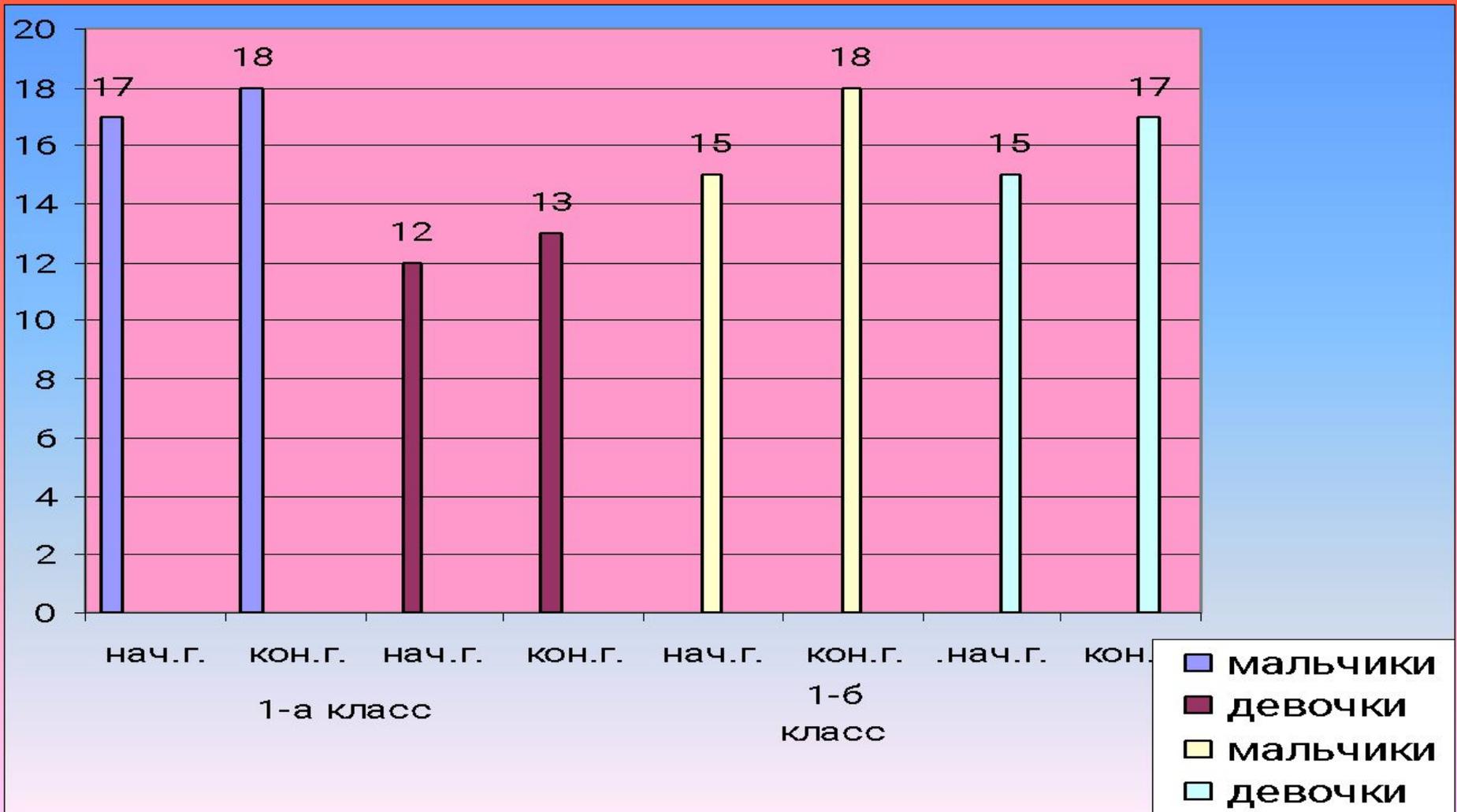
Изменение скоростно-силового качества (прыжок в длину с места)



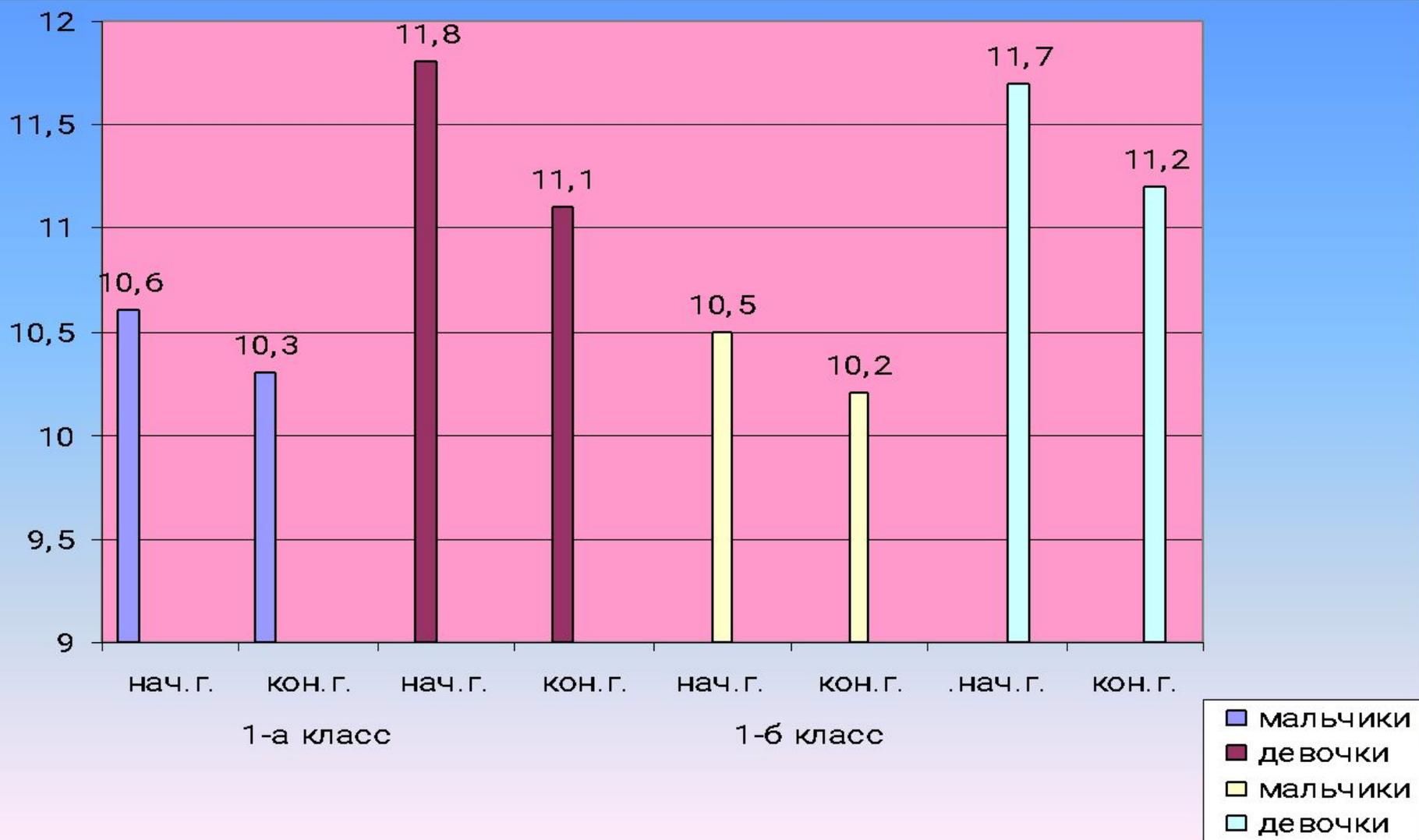
Изменение силовых возможностей верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине)



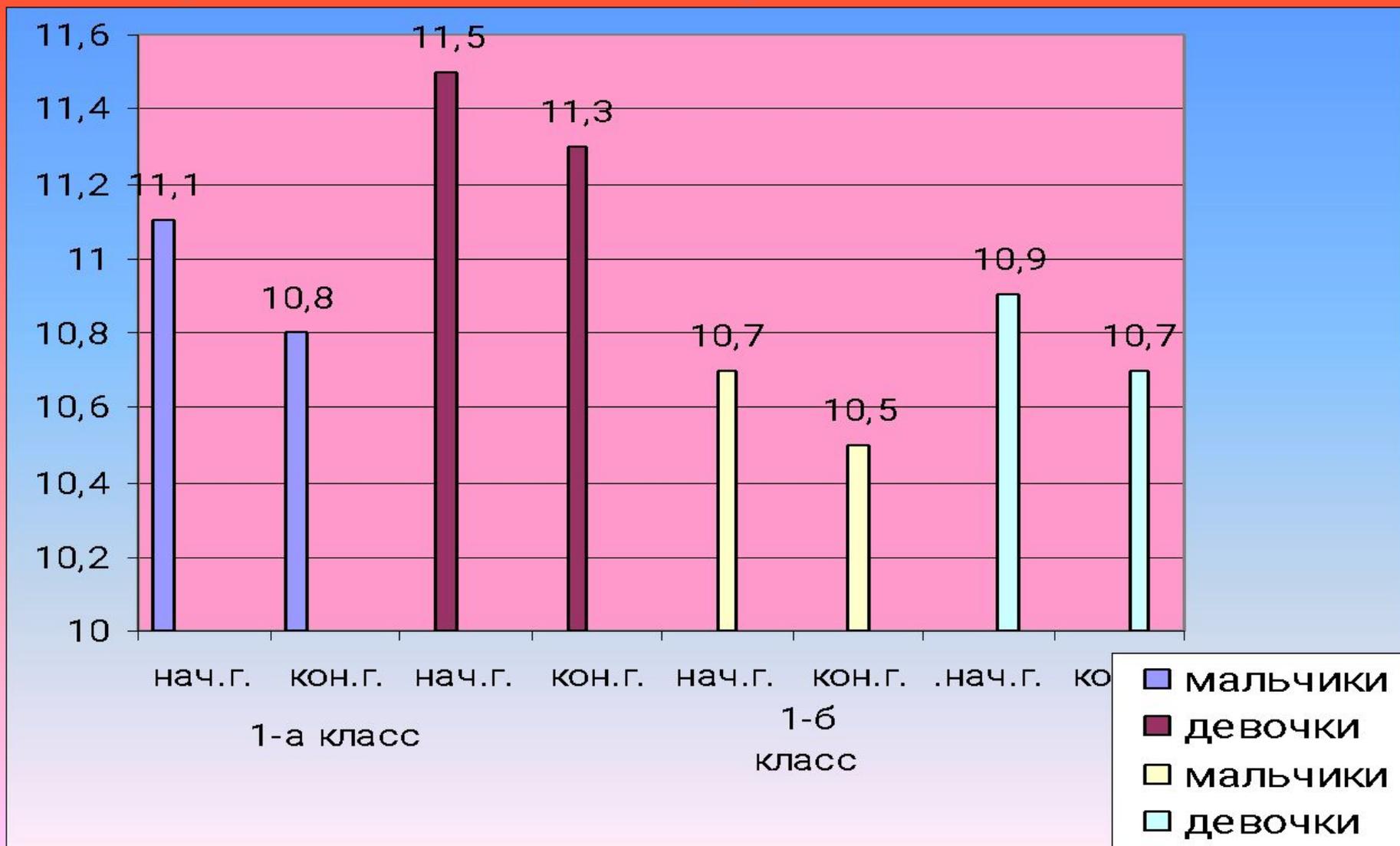
Изменение силовых возможностей мышц брюшного пресса (поднимание туловища)



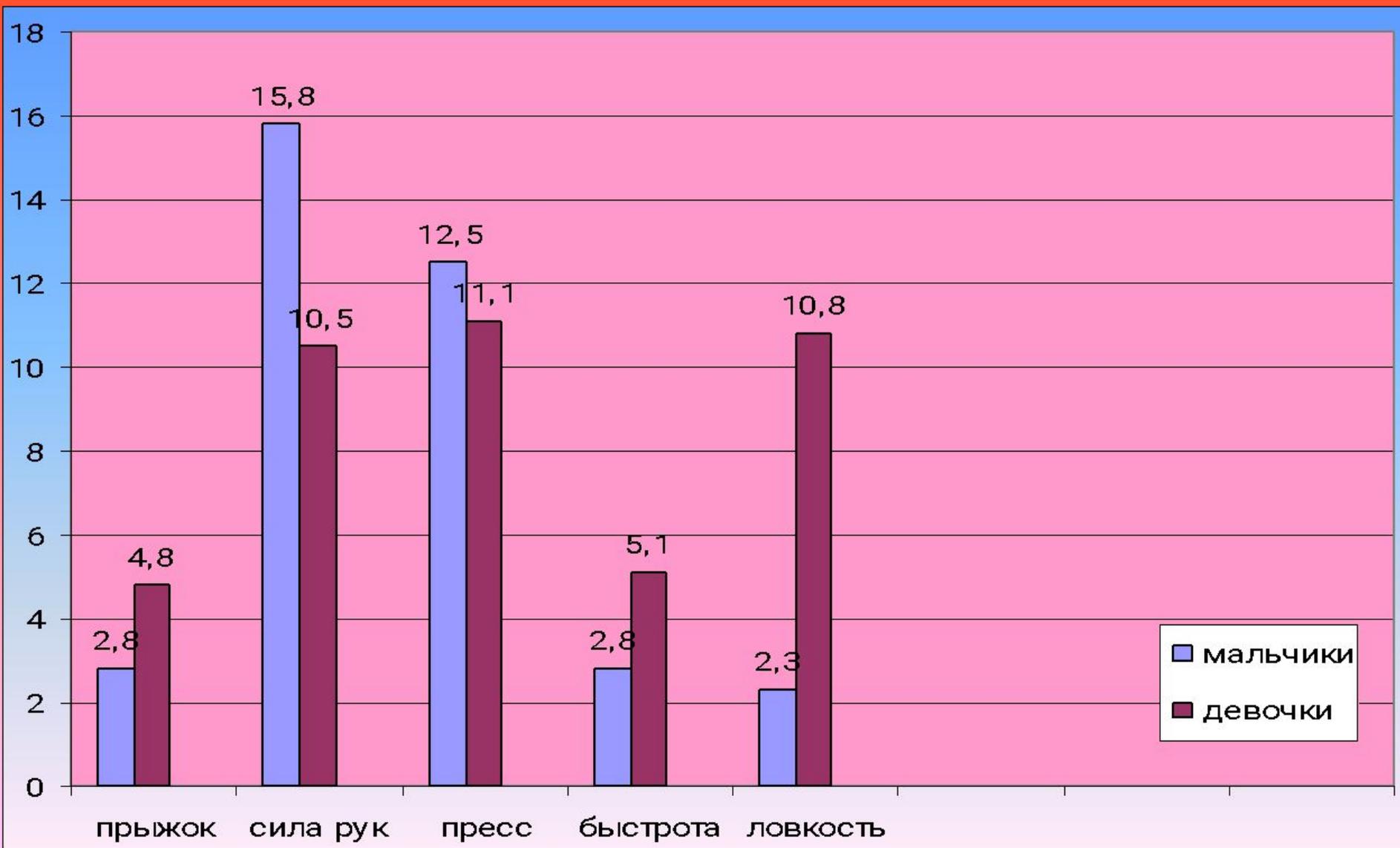
Изменение качества быстроты (бег 30 метров с высокого старта)



Изменение качества ловкости (челночный бег)



Приросты



Спасибо
Внимание

