

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
"средней общеобразовательной школы"

Научно-практическая конференция на тему: «Физические качества»

Выполнил ученик 5 «а» класса:
Канцеров Егор

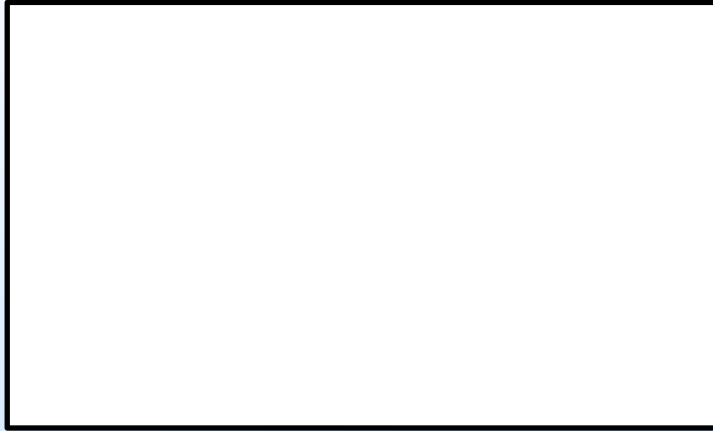
Научный руководитель:
учитель ФК Пяткина И.П.



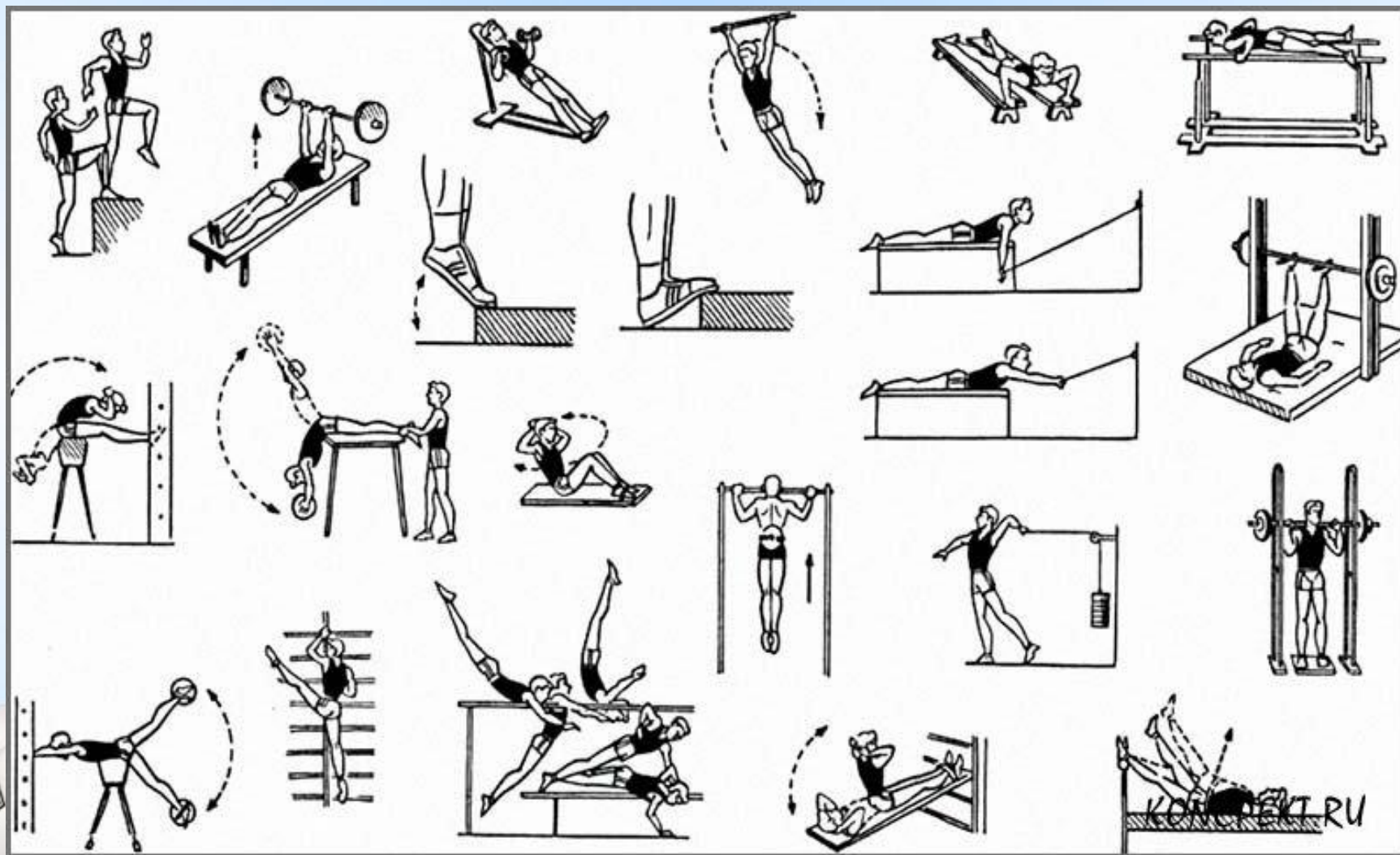
Цель работы



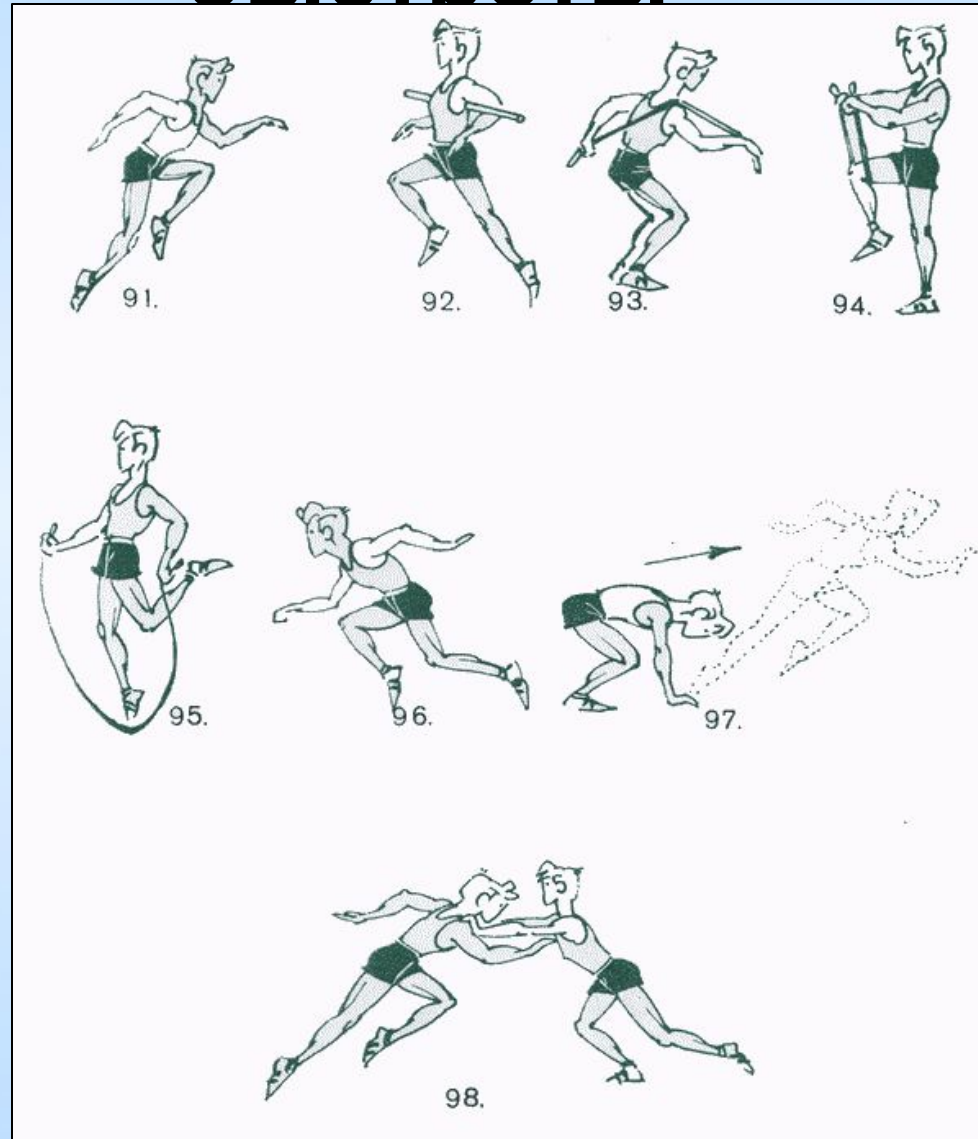
Задачи:



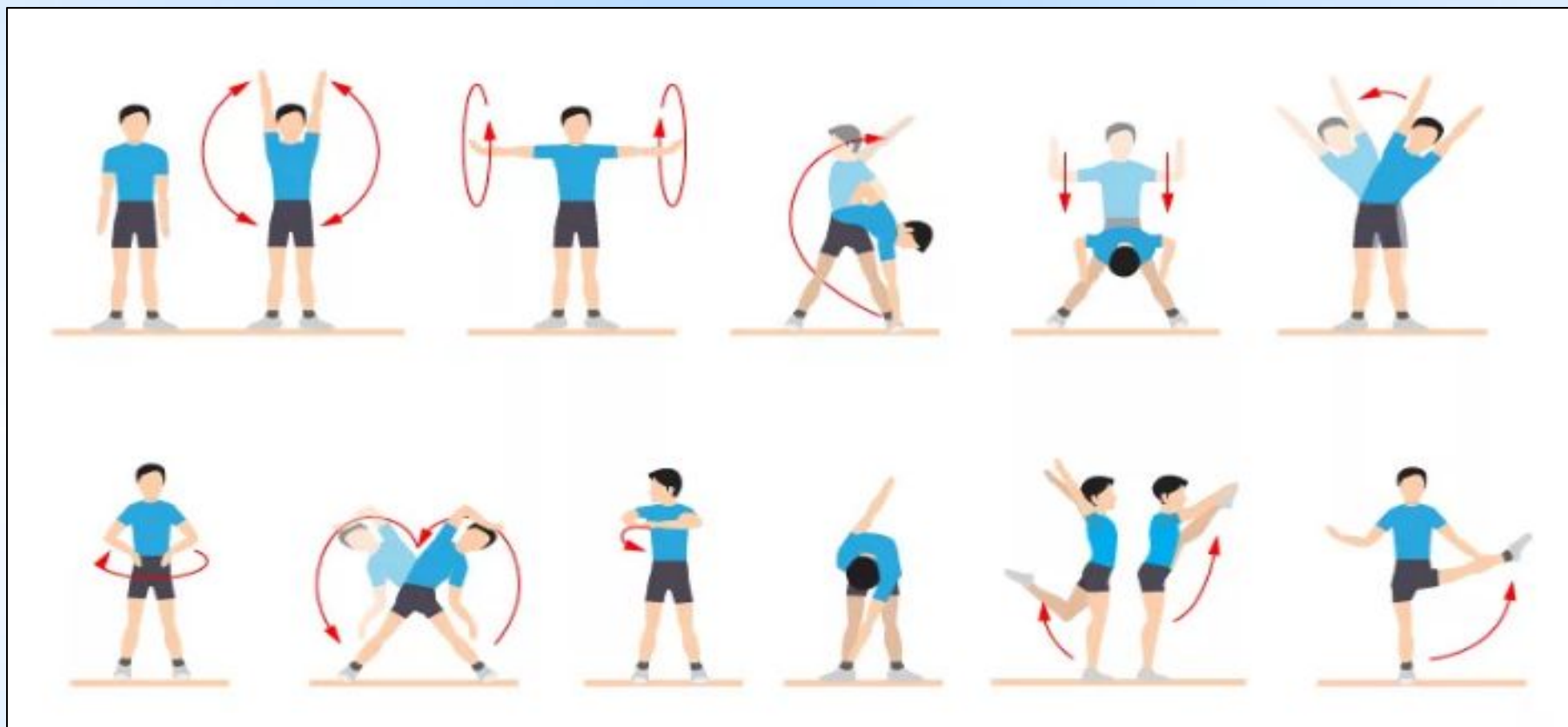
Комплекс физических упражнений для развития силы



Упражнения для развития быстроты



Упражнения для развития координации



Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ



Упражнения на развитие гибкости

- Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.
- Круговые движения кистями вперед и назад.



Упражнения на развитие гибкости

- Круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.
- Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.



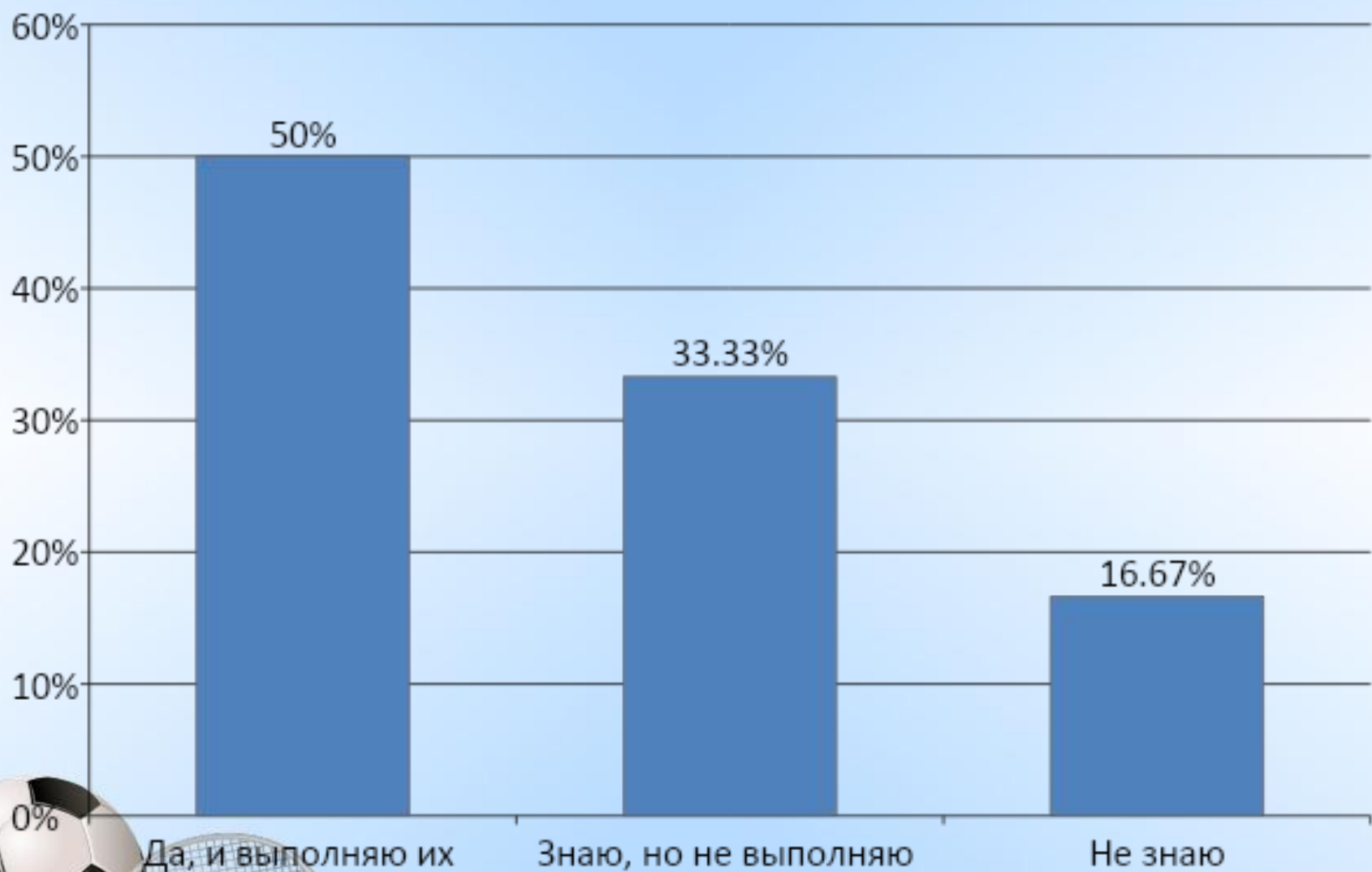
Это я!



Результаты анкетирования:







Вывод:



Список использованных источников:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

