

Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

Тема: «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей.»

1. Человек должен обладать такими качествами, как быстрота, выносливость, сила, меткость, гибкость. Чтобы укрепить свой организм, стать сильнее и здоровее, нужно регулярно тренироваться.

Давайте вспомним, какие упражнения развивают помогают развить наши скоростно-силовые способности и повторим их.

Бег – лёгкоатлетический вид спорта, при котором спортсмен должен добежать до финиша, показав наилучшее время.

Бег выполняется по командам «На старт», «Внимание», «Марш».

Метания мяча – упражнение, при котором мяч бросается вдаль или в цель на результат.

Прыгун – спортсмен, занимающийся прыжковым видом спорта.

Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперёд в горизонтальной плоскости.

Снаряд – предмет, используемый для метания.

Спринт – разновидность бегового вида спорта, в котором спортсмены бегают на скорость на короткие дистанции.

Старт – начальная точка дистанции в соревнованиях.

2.Повторите устно.

- упражнения на развитие меткости и быстроты;
- повторение техники бега;
- повторение техники метания;
- повторение техники прыжков в длину с места.

3. Посмотрите видеоурок, перейдя по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/>

4.Выполните задания по теме урока (по желанию)

1. Отметьте элемент, который не относится к физическим качествам.

- Скорость
- Сила
- Быстрота
- Мяч

2. Найдите слова, относящиеся к теме урока.

и	п	р	а	м	м
б	е	г	к	п	е
т	с	п	о	р	т
и	в	у	м	ы	а
м	ы	с	к	ж	н
т	п	р	к	о	и
т	а	п	е	к	е
г	а	к	м	р	о