1. Когда и как зародилась физическая культура. (История

Олимпийских игр.)

2. Значение физических качеств в жизни человека.

3. Влияние самопознания на стиль и качество жизни.

4. Компоненты здорового образа жизни.

5. Лёгкая атлетика — королева спорта.

6. Особенности подготовки к сдаче нормативов комплекса

ГТО учащимися 5–7 классов.

7. Развитие гибкости как одной из основных двигательных

способностей.

8. Средства и методы развития силы.

9. Развитие скоростно-силовых способностей — залог успе-

ха в любом виде двигательной деятельности.

10. Виды выносливости. Упражнения для её развития.

11. Упражнения для развития ловкости. Особенности их вы-

полнения.

12. Подготовка к туристическому походу. Правила поведения

в поход

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития ловкости рук

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.

2. Жонглирование двумя-тремя мячами.

3. Различные движения руками с булавами, лентами, флаж-

ками, мячами.

4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разги-

бая предплечье, поймать падающий камешек (рис. 143).

Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и

левой рукой.

5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков.

Подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом

сверху (см. рис. 143).

Варианты: подбросить вверх камешки и одновременно успеть

поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий

Учебник > [Физическая культура](https://media.prosv.ru/content/?subject=192) > [5 класс](https://media.prosv.ru/content/?subject=192&level=5)



**Физическая культура. 5 класс. Электронная форма учебника**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 5 |
| **Авторы** | Матвеев А. П. |
| **ISBN** | 978-5-09-041626-9 |

Ссылка:

<https://media.prosv.ru/content/item/7713/>