

МАСТЕР-КЛАСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6»А» класс МОУ «СОШ» р.п.
Соколовый
Учитель: Агаркова Л.С.

ТЕМА:

**ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА**

ЦЕЛЬ:

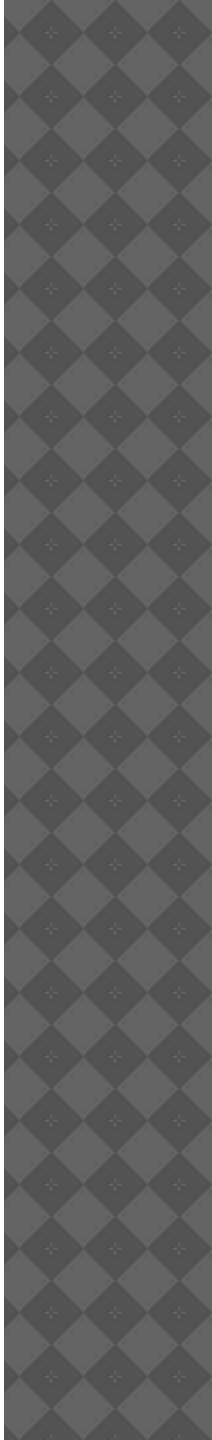
Сформулировать понятие физических качеств человека посредством выполнения специальных физических упражнений.

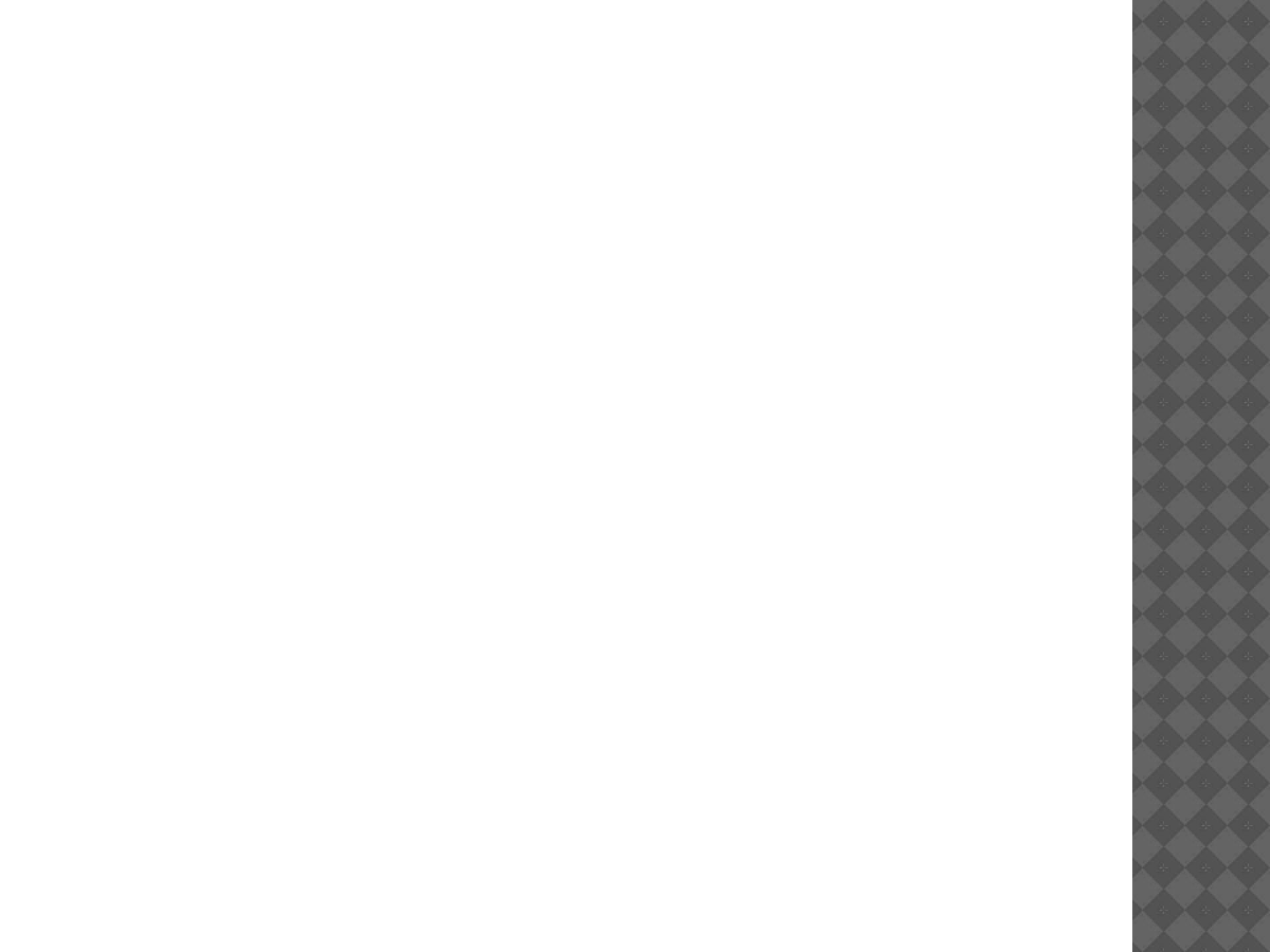
ПРОБЛЕМА:

Скажи и забуду, покажи,
и я запомню, дай
действовать и я научусь

ЗАДАЧИ:

- ◎ Образовательная: вооружить учащихся знаниями для повышения уровня кондиционных и координационных способностей.
- ◎ Образовательная: Научить учащихся определять направленность физического упражнения для развития какого-либо физического качества.
- ◎ Оздоровительная: содействовать повышению уровня работоспособности организма учащихся.
- ◎ Воспитательная: содействовать повышению уровня развития самостоятельности, настойчивости, терпеливости и адекватности оценивания.





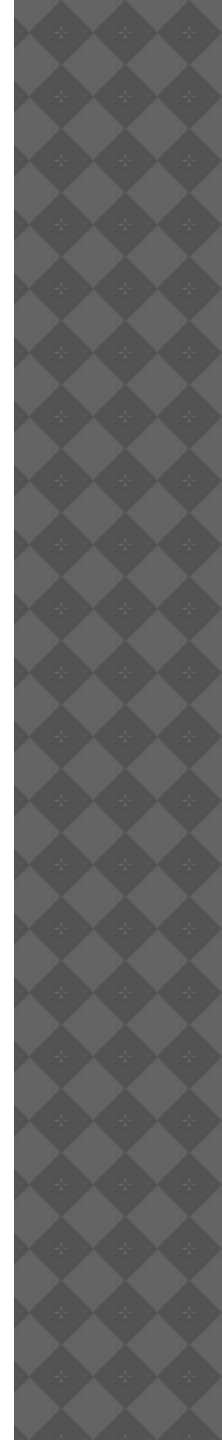






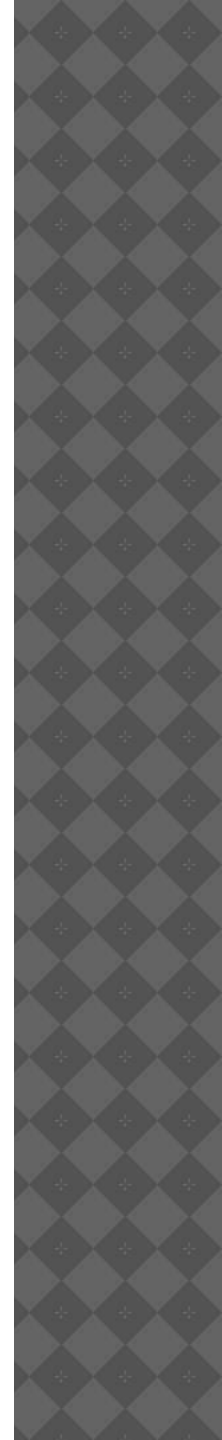


СИЛА- ...



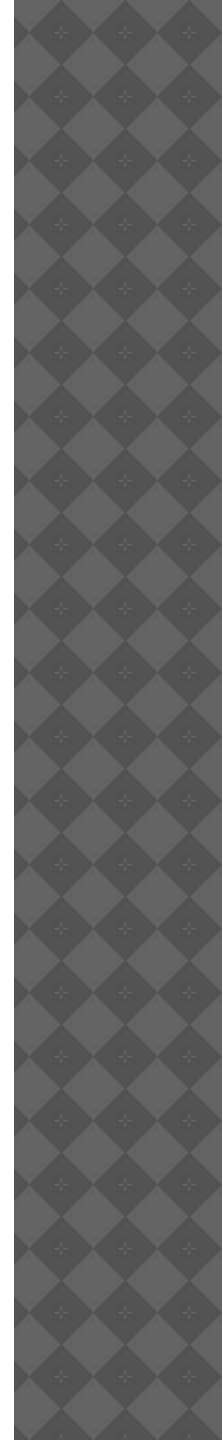
СИЛА - ЭТО КАЧЕСТВО,
ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ
ПРЕОДОЛЕВАТЬ ВНЕШНИЕ
СОПРОТИВЛЕНИЯ ЗА СЧЕТ
НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ

БЫСТРОТА - ...



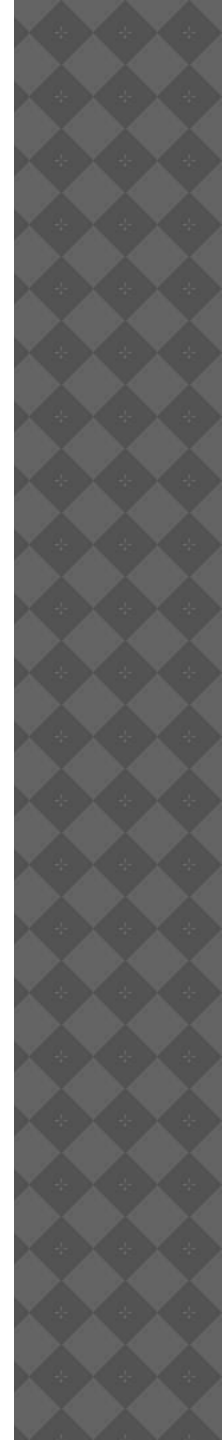
БЫСТРОТА - ЭТО КАЧЕСТВО,
ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ВЫПОЛНЯТЬ
ДВИЖЕНИЯ В МИНИМАЛЬНО
КОРОТКОЕ ВРЕМЯ

ВЫНОСЛИВОСТЬ - ...



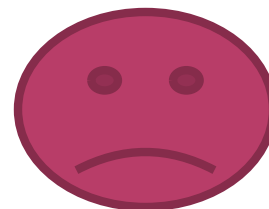
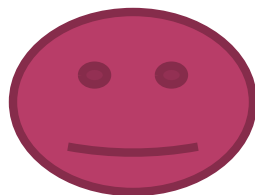
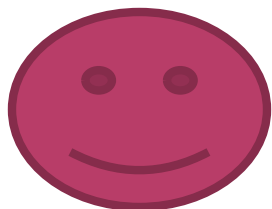
ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО
КАЧЕСТВО, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ
ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЯТЬ
РАБОТУ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ
НАГРУЗКИ (МАКСИМАЛЬНАЯ
БОЛЬШАЯ УМЕРЕННАЯ И ДР.

ЛОВКОСТЬ- ...



ЛОВКОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ
БЫСТРО И ЛЕГКО ОВЛАДЕВАТЬ
НОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

ОЦЕНКИ:



Оценка «5» (Отлично)	Оценка «4» (Хорошо)	Оценка «3» (Удовлетворительно)
5-6 баллов	4 балла	3 балла

**Спасибо за
сотрудничество!!!**