

Урок 4

Тема занятия: «Влияние занятий физической подготовкой на освоение двигательных действий и развитие физических качеств организма»

Цели и задачи

Цель:

формировать у обучающихся понимание сущности понятий «физическая нагрузка» и её составляющих «объём» и «интенсивность».

Задачи:

- ознакомить с основными правилами развития физических качеств в системе тренировочных занятий;
- изучить признаки утомления организма человека во время занятий по развитию физических качеств.

Необходимо запомнить

На уроке мы узнаем:

- основные показатели физической нагрузки;
- правила развития физических качеств;

мы научимся:

- дозировать физическую нагрузку;

мы сможем:

- определять признаки и степень утомления на занятиях по физической культуре.

Эл.источник: <http://resh.edu.ru/>

Выполнить: письменно законспектировать в тетрадь по физической культуре контрольное задание В1

Работы отправлять на почту dityateva.1991@mail.ru , вк.

Оформление работы:

Фамилия Имя

Класс

Дата

Тема урока

Задание