

**Урок физической культуры.
Развитие физического
качества «быстрота
реакции».
4 «В» класс.**

Разработала:

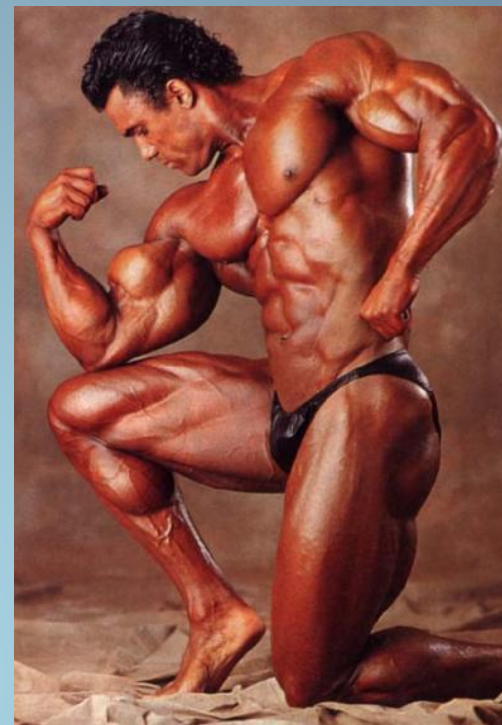
**Преподаватель физической культуры
МБОУ Родионово-Несветайской СОШ
№7**

**Датченко Светлана
Викторовна**

Тема: развитие физического качества «быстрота реакции».

- **Цель урока:**
- Создать условия для формирования важных двигательных умений и навыков в эстафетах.
- **Задачи урока:**
- **Образовательные:**
- формирование знаниевого компонента о физических качествах (быстрота реакции и координация).
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- **Оздоровительные:**
- формирование правильной осанки и культуры движений путем развития опорно-двигательного аппарата, общего укрепления мышечного корсета, развитие физических качеств (быстроты реакции и координации) и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- **Воспитательные:**
- приобретение спортивного опыта путём участия в эстафетах;
- повысить ответственность учащихся за свои действия перед коллективом.
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

СИЛА.



- **Способность человека преодолевать за счет мышечных усилий внешнее сопротивление.**

ЛОВКОСТЬ



- **Способность быстро и легко овладевать НОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ**

ВЫНОСЛИВОС

Т. Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.



ГИБКОСТ

Способность человека выполнять упражнения с
в. наибольшей амплитудой



БЫСТРОТ

Способность совершать движения с большим А. ускорением



БЫСТРОТА

РЕАКЦИИ.

Умение быстро реагировать на сигналы и принимать правильное решение.



КООРДИНАЦИ

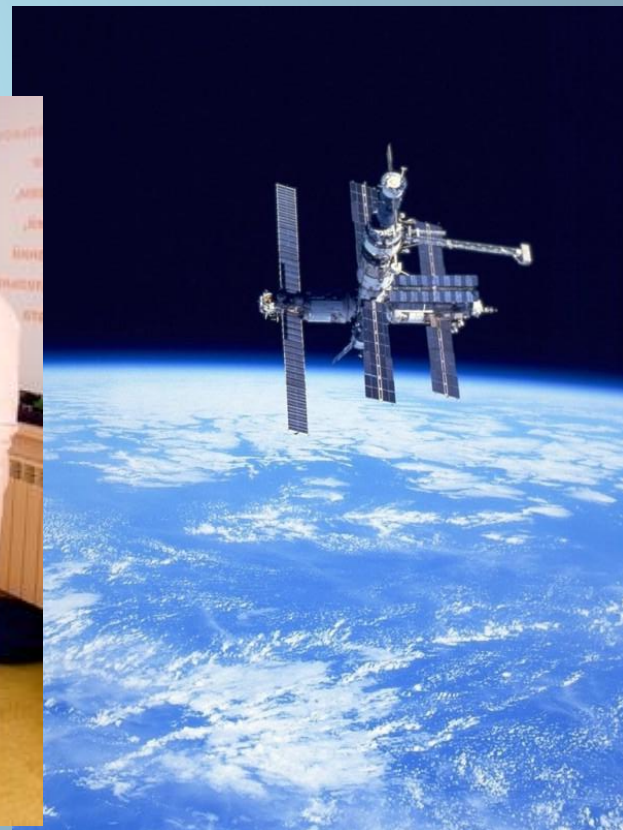
Я. Умение управлять своим телом.



КООРДИНАЦИ

Я.

В повседневной жизни.



БЫСТРОТА

В повседневной жизни.

РЕАКЦИИ.



«Синквейн».



СПАСИБО!

- Быстрота реакции
- Увлекательный, интересный, хохотали
- Развивали физические качества
- Координацию