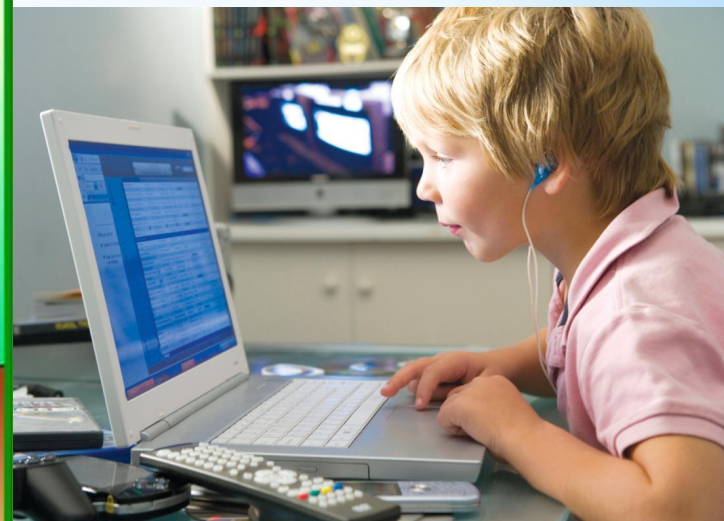
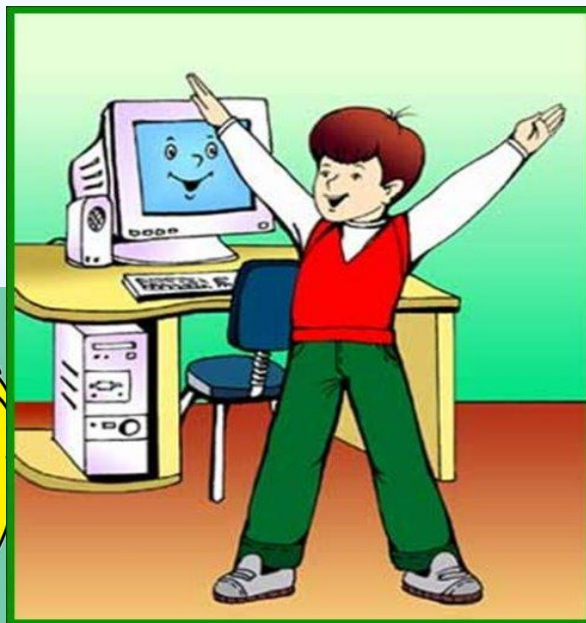


Дистанционный урок физкультуры 4 класс



учитель физической культуры
Ольга Васильевна Кирякина
МБОУ «СОШ№6»
Пермский край г.Лысьва



Здравствуйте, ребята!

Сегодня тема нашего дистанционного урока по физкультуре

«Дневник самоконтроля»

Порассуждаем

Регулярные записи

Контроль за собой

Это регулярное наблюдение и самоконтроль за своим физическим развитием и его изменением под влиянием регулярных занятий физкультурой и записью своих результатов в дневнике самоконтроля .



Для чего нужен дневник самоконтроля?

Он поможет тебе:

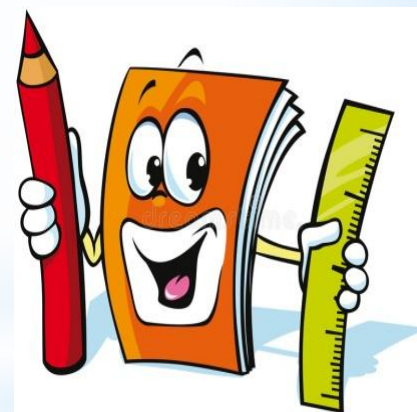
- Соблюдать режим тренировок;
- Эффективно выполнять физические упражнения и заниматься спортом (физкультурой);
- Контролировать и следить за развитием твоего организма и физических качеств;
- Вести учёт результатов тренировочного процесса;
- Соблюдать правила личной гигиены.



Почему это важно?

Если ты, регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками.

Это и есть **самоконтроль**.



Так же он тебе поможет:

- Отследить какие упражнения следует сделать больше и обратить на это внимание, чтобы прирост уровня физической подготовленности был стабилен;
- Увидеть рост своих спортивных достижений;

Цель урока:

Научится оформлять и вести Дневник самоконтроля для развития своих физических качеств и укрепления здоровья.

Физические качества:

сила

гибкость

быстрота

выносливость

ловкость



Что записывают в «Дневник самоконтроля»?

1 часть. Антропологические данные твои:

- масса тела
- рост
- окружность грудной клетки

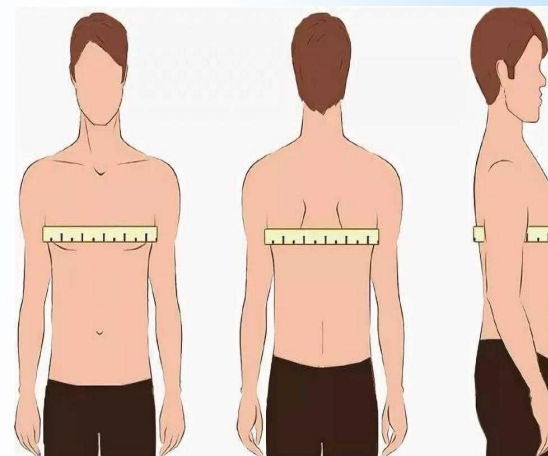
Массу тела легко контролировать с помощью напольных весов.

Взвешиваться надо утром перед завтраком.



Теперь прими правильную позу, как показано на рисунке, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены.

Рост можно измерить так. Вместе с родителями с помощью сантиметра нанеси, на дверной косяк разметку по 1 см от 100 до 150 см снизу вверх. Простейший ростомер готов!



Рост и масса тела

Заведи тетрадь.

Дневник самоконтроля может состоять из нескольких частей.

Первая часть - **антропологические данные**. Например, один раз в полгода на первой странице тетради записывай свой рост, массу тела (вес) и окружность грудной клетки.

По записям ты, вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием твоего организма.

Для этого:

1) Прочитай учебник

В. И. Лях «Физическая культура 1 – 4 класс стр. 82 – 83.

2) Подготовь (расчерти) таблицу по образцу в учебнике.

2) Выполни измерения.

3) Занеси данные в таблицу (таблица из учебника с. 82).



| Лет | Год, месяц, число | Длина тела (РОСТ)см | Масса тела кг | Окружность грудной клетки |
|-----|-------------------|------------------------|------------------|------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |

Результаты физического развития

2 часть «Дневника самоконтроля»

Упражнения для развития физических качеств и результаты их выполнения

| | апрель 2020 г. | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Физические упражнения | 4 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 | 21 | 23 | 26 |
| Отжимание (количество раз) | | | | | | | | | |
| Пресс за 1 мин. (количество раз) | | | | | | | | | |
| Скакалка за 30 сек. (колич. раз) | | | | | | | | | |
| Наклоны вперёд | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | | | | | | | | | |
| Приседания | | | | | | | | | |

Расчерти такую таблицу на второй странице тетради.
После подготовки и разминки выполни эти упражнения
и запиши первые результаты в таблицу.

При занятиях следует соблюдать след.правила:

- Проветривать помещение до занятия физическими упражнениями;
- Соблюдать температурный режим при занятиях в помещении и на открытом воздухе;
- Заниматься в удобной спортивной форме;
- Чередовать нагрузку с отдыхом
- Контролировать свое самочувствие;
- Выполнять гигиенические процедуры после занятия физическими упражнениями



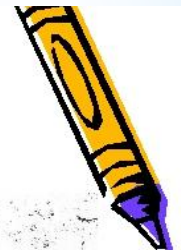
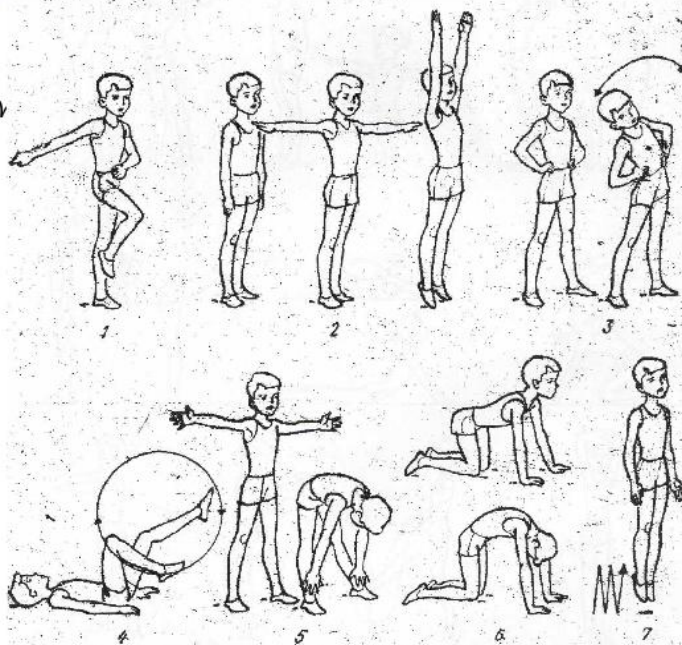
- Выбери удобное и **безопасное** место в комнате для выполнения упражнений;
- Подготовь инвентарь: коврик, скакалку;
- Перед занятиями необходимо выполнить **разминку**.

Разминка перед выполнением физических упражнений

1 вариант:

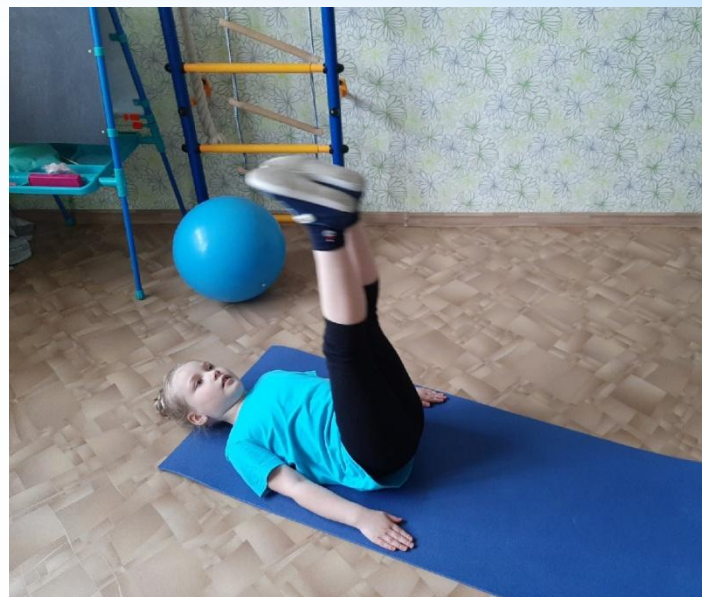
Общеразвивающие упражнения

1. «На параде».
2. «Вырастем большими».
3. «Маятник».
4. «Велосипед».
5. «Петрушка».
6. «Кошка».
7. «Мячик».



2 вариант: https://vk.com/video-113050787_456243713

Выполнение упражнений



3 часть «Дневника самоконтроля»

Твоё самочувствие (рефлексия)

Таблица для третьей страницы Дневника самоконтроля

| Показатели | Месяц: /дни Апрель | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| Самочувствие | | | | | | | | |
| Желание заниматься | | | | | | | | |
| Нагрузка и её переносимость | | | | | | | | |
| Нарушение режима | | | | | | | | |
| Болевые ощущения | | | | | | | | |
| Пульс уд./ мин. | | | | | | | | |

Своё самочувствие вы, можете отмечать смайликами картинкой или записывать письменно в дневнике.



Домашнее задание:

- Регулярно выполняй предложенные упражнения для твоего физического развития и здоровья.
- Вписывай свои результаты и отмечай своё самочувствие в дневник.
- Не ленись!

**Отдашь спорту время –
взамен получишь здоровье!**

Успехов тебе и старания!!!!

