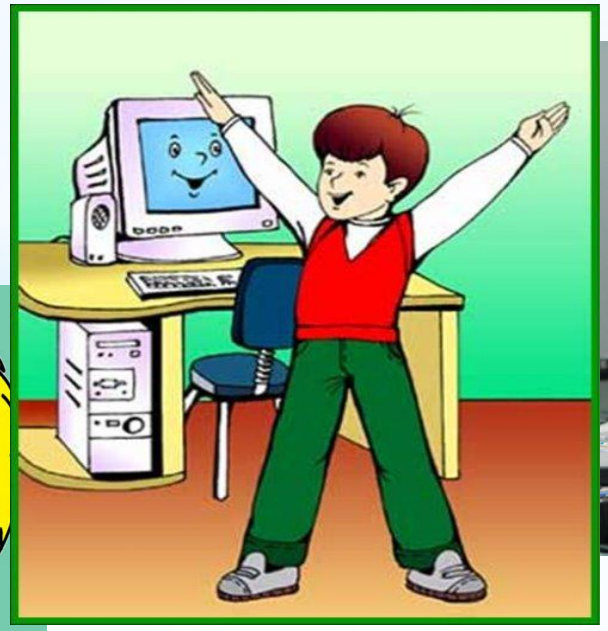
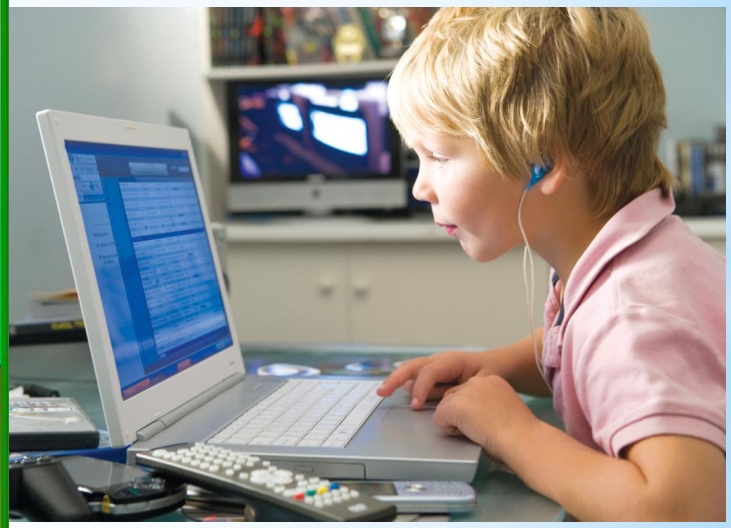
Дистанционный урок физкультуры 4 класс





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 .

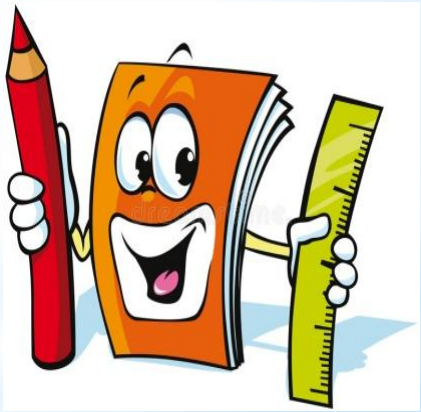
Для чего нужен дневник самоконтроля?

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.

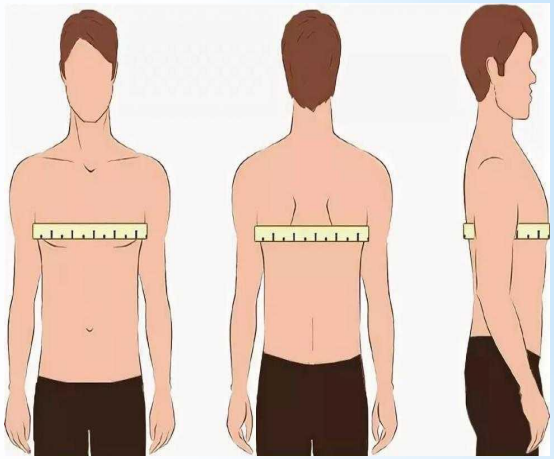
Физические качества:

сила
гибкость
быстрота
выносливость
ловкость

Что записывают в «Дневник самоконтроля»?

1часть. Антропологические данные твои:

- масса тела
- рост
- окружность грудной клетки



Массу тела **легко контролировать с помощью напольных весов.**
Взвешиваться надо утром перед завтраком.

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!

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

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:

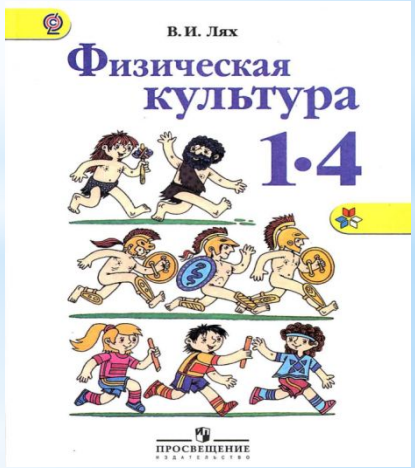
1) Прочитай учебник

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

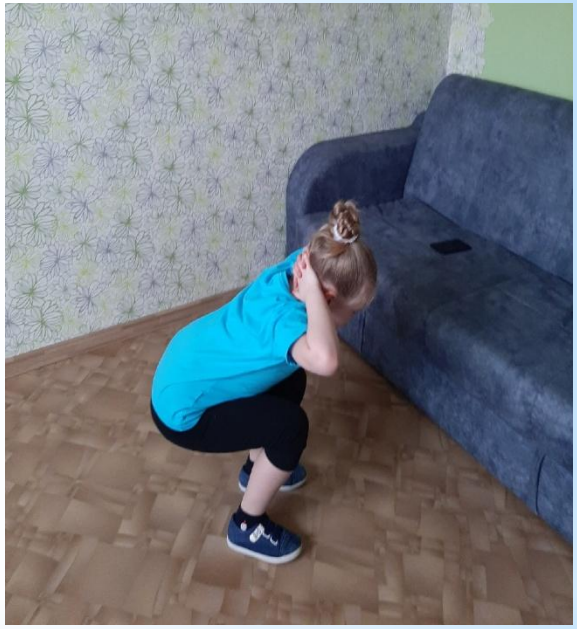
- Выбери удобное и **безопасное** место в комнате для выполнения упражнений;
- Подготовь инвентарь: коврик, скакалку;
- Перед занятиями необходимо выполнить **разминку.**

Разминка перед выполнением физических упражнений

1 вариант:

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

Выполнение упражнений



3 часть «Дневника самоконтроля»

Твоё самочувствие (рефлексия)

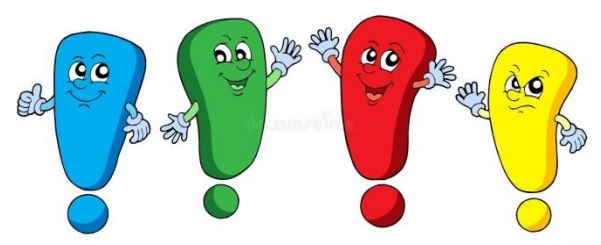
Таблица для третьей страницы Дневника самоконтроля

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!!!!!