**План-конспект урока физической культуры в 4 классе**

**Тема урока:** Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

**Тип урока:** Урок комплексного применения знаний, умений, навыков учащихся

**Цель:** Обеспечить усвоение методики определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, развивая основные физические качества.

**Задачи:**

1. Учить методике определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия) в покое и после нагрузки.
2. Продолжать развивать двигательные качества на полосе препятствий.
3. Развивать координационные способности посредством эстафет с мячом.
4. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.
5. Формировать навыки дисциплинированного, организованного поведения, чувства коллективизма, умения дружно работать в классном коллективе.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:**

* 6 скакалок;
* 4 мата;
* 4 набивных мяча 2кг, 1 набивной мяч 1 кг;
* 4 стойки для эстафет;
* 8 баскетбольных мячей;
* 4 футбольных мяча.

**Пособия:** мел, доска, секундомер,свисток,таблица определения функционального состояния сердечно сосудистой системы и карандаши (ручки) на каждого обучающегося.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (10 мин)** | | | |
| Организовать детей к уроку | 1) Построение, приветствие  2) Сообщение темы и задач урока  3) Психологический настрой учащихся на урок | **1мин** | Обратить внимание на форму.  Приободрить: «На нашем уроке присутствуют гости. **Девиз урока: «Учись быть здоровым».** Кроме этого у вас сегодня встреча с интересным человеком… со мной….., а у меня встреча с интересными людьми….. с вами. Давайте объединим наши усилия и направим их на решение следующих задач (сообщение задач урока)» |
| Учить методике определения функционального состояния ссс (пульсометрия) в покое и после нагрузки | 1) Сегодня на уроке мы продолжаем учиться контролировать своё состояние по пульсу и узнаем, что такое физиологическая кривая и как её построить.  2)Рассказ о способах измерения пульса.  Чаще пульс считают на лучевой, сонной или височной артериях.  Считаем удары пульса за 6 секунд и полученное число умножаем на 10.  3) Показ измерения пульса.  ***4) Подсчёт пульса в покое (1)***  Дети считают пульс, и результат заносят в подготовленную учителем таблицу «функциональное состояние ссс». | **2мин** | Педагог рассказывает о методике подсчёта пульса с одновременным показом. http://www.schule.bz/images/stories/puls.jpg  http://www.schule.bz/images/stories/puls%20zapastie.jpgПедагог предлагает занести результаты карандашом в таблицу. Таблицы на каждого обучающегося подготовлены заранее ***7.JPG*** |
| Профилактика плоскостопия | Ходьба  1) на носках, растирать ладони;  2) на пятках, ладони вместе – наклонять пальцы к тыльной стороне кистей | **20сек** | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу и движется навстречу колонне, показывая упражнения. Смена упражнения – по команде свистком, голосом и показом. |
| Подготовить  организм к работе в основной части урока | Бег в медленном темпе  1) по кругу в колонне по одному;  2) «змейкой»:  3) с приседаниями на углах в/б площадки;  4) «ёлочкой» с наклонами на линиях пересечений в/б разметки  Ходьба и перестроение в движении из одной колонны в колонну по четыре для выполнения ОРУ. | **2 мин**    **40сек** | Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием.  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в ходьбе.  Следить за чётким выполнением команд. |
| Укреплять мышцы рук, туловища и ног. Формировать правильную осанку | 1) ОРУ  1) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны и повороты головы вправо-влево, вперёд-назад  2) И.П. – руки, согнутые в локтях перед грудью. Рывки руками в стороны с поворотом туловища вправо (влево)  3) И.П. – правая рука вверх, левая на поясе  1-Наклон влево, 2-поворот влево, 3-наклон влево, 4-И.П  4) И.П. – руки к плечам, локти в стороны. Опустить правый локоть, коснуться его левым коленом, то же другой ногой  5) И.П. – в упоре согнувшись, выпад правой ногой вперёд. Пружинистые покачивания в выпаде на три счёта, на четыре смена ног прыжком  6) И.П. – руки на поясе.  Приседания с чередованием положения рук (за голову-вперёд)  7) И.П. – О.С., прыжки.  1-8 со сменой ног, 9-16 скрестно-врозь  8) И.П. – руки на поясе. Руки вверх, ногу назад на носок – вдох, И.П. – выдох  2) Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному.  ***2) Подсчёт пульса после разминки (2)***  Считаем удары пульса за 6 сек и полученное число умножаем на 10. | **3мин**  по 2-3 раза в каждую сторону  по 3-4 раза в каждую сторону    3-4 раза в каждую сторону    по 6-8 раз к каждому локтю    по 4 раза на каждую ногу    10-12 раз    4 серии  20 раз  **1мин** | ФРОНТАЛЬНЫЙ способ организации под музыкальное сопровождение  Дышать носом спокойно и ровно.  Локти не опускать вниз, подбородой поднять, при повороте тянуться за выпрямленной рукой назад  При наклоне тянуться в сторону за рукой, при наклоне с поворотом туловище параллельно полу, смотреть на руку, кисть на себя.  Вперёд не наклоняться. После касания локтём колена развести локти в стороны, держать осанку, живот втянуть, подбородок поднять.  Смена ног прыжком в упоре (придерживаться руками за пол). Слушать музыку и не торопиться    Присесть – выдох, встать –вдох    Дышать ровно, носом.  Движения плавные, спину держать прямо. Вдох носом, выдох через рот.  http://www.schule.bz/images/stories/puls%20zapastie.jpgПодсчитать пульс и занести результаты в таблицу. |
| **II. Основная часть (23 мин)** | | | |
| Развивать выносливость.  Продолжать развивать двигательные качества на полосе препятствий  Формировать навыки дисциплинированного, организованного поведения, умения дружно работать в классном коллективе  Развивать выносливость | 1) Бег в медленном темпе  2) Упражнения по станциям:  *Первая группа* – полуприсед с набивным мячом, выпрямляясь невысоко подбросить и поймать  *Вторая группа* – прыжки со скакалкой на двух, вращая скакалку вперёд  *Третья группа* – упражнение по сгибанию-разгибанию рук в упоре сидя от скамейки  *Четвёртая группа* – упражнение на пресс из И.П. лёжа на спине, руками держаться за рейку, поднимать и опускать ноги  *Пятая группа* – выпрыгивания вверх отталкиваясь от лавочки со сменой положения ног  *Шестая группа* - упражнение на пресс из И.П. лёжа на спине, руки за головой  ***3)Подсчёт пульса после круговой тренировки (3)***  Считаем удары пульса за 6 сек, и полученное число умножаем на10.  4) Бег в среднем темпе | **2мин**  **10мин**  **1мин**  **2мин** | Соблюдать дистанцию в беге друг за другом.  Способ организации учащихся ПОТОЧНО-ГРУППОВОЙ Разделить класс на 6 групп и назначить командиров групп из числа сильных обучающихся. Одну группу сформировать из числа детей подготовительной группы здоровья  Под упражнения на пресс положить маты. Работа на каждой станции 30 сек.  Организованный переход на другую станцию против часовой стрелки. Отдых-переход 15сек. Начало и конец упражнения по сигналу свистка.  Для повышения эмоциональности организовать работу под музыку.  http://www.schule.bz/images/stories/puls.jpgПодсчитать пульс и занести результаты в таблицу.  Соблюдать дистанцию в беге друг за другом. |
| Развивать координационные способности посредством эстафет с мячом  Формировать навыки дисциплинированного, организованного поведения, чувства коллективизма, умения дружно работать в классном коллективе | 1) Эстафеты  1 эстафета – бег с набивным мячом до поворотной стойки, оббежать её, вернуться обратно, передать мяч следующему и встать последним в свою колонну  2 эстафета – ведение баскетбольного мяча с изменением направления до поворотной стойки и обратно с прередачей мяча из рук в руки следующему участнику  3 эстафета – с 2-мя б/б мячами; ведение б/б мяча правой, левой прижать второй б/б мяч к туловищу, оббежав стойку вести мяч другой рукой, второй мяч держать правой  4 эстафета – ведение б/б мяча рукой, ф/б мяча ногой до стойки и обратно  5 эстафета – ведение футбольного мяча ногами до поворотной стойки и обратно с прередачей следующему участнику.  ***2)Подсчёт пульса после эстафет (4)***  Считаем удары пульса за 6 сек и полученное число умножаем на 10. | **7мин**  **1мин** | ПОТОЧНЫЙ способ организации учащихся.  Скорость бега соревновательная, индивидуальная для каждого ребёнка  Вести записи результатов эстафет и подводить итоги мелом на доске после каждой эстафеты.  Инвентарь приносят и готовят капитаны команд  По возможности провести 4и 5 эстафеты. В случае невозможности проведения из-за отсутствия времени эстафеты 4-5 не проводить.  Подведение итогов эстафет, используя записи на доске.http://www.schule.bz/images/stories/puls%20zapastie.jpg  Подсчитать пульс и занести результаты в таблицу. |
| **III. Заключительная часть (7 мин)** | | | |
| Восстановление организма после напряженной мышечной работы, подготовка его к последующей учебной деятельности.  физиологическая кривая и её построение | 1) Бег медленном темпе  2) Упражнения на дыхание в ходьбе  3) Игра «Запрещённое движение» ИГРА: Кто сделает запрещенное движение, делает шаг вперёд. Это может быть приседание, наклон или прыжок.  ***4)*** ***Подсчёт пульса в покое (5)***  Считаем удары пульса за 6 сек и полученное число умножаем на 10.  5) Соединяем полученные точки по порядку  4) Построение с таблицами.  5) Подведение итогов урока, рефлексия:  - Давайте рассмотрим ваши таблицы. На ней получилась кривая. Это и есть график физиологической кривой функционального состояния ссс и правильность распределения нагрузки по частям урока.  Пульс при нагрузке должен подниматься постепенно, достигая своего пика в основной части урока. И снижаться постепенно в заключительной части урока, приходя к исходному уровню. | **1мин**      **2мин**    **3мин** | Соблюдать дистанцию в беге друг за другом.  Игру «Запрещённое движение» можно будет опустить ввиду отсутствия времени.  http://www.schule.bz/images/stories/puls.jpg  Подсчитать пульс и занести результаты в таблицу.  Соединить полученные точки  Рассказ: ЧСС в покое у здорового человека равна 60-80 уд/мин. Занимаясь физкультурой мы тренируем функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.  В оздоровительных целях нагрузка на уроке должна находиться в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин и не превышать 180 уд/мин. |
| Организованное завершение урока | 1)Домашнее задание  2)Организованный уход из зала | **1 мин** | Отметить активность детей, их старание.  Оценить работу обучающихся.  Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии.  Благодарность детям за урок. |