Тема урока: «Исследование реакции пульса в зависимости от нагрузки при обучении метания малого мяча в цель», 4 класс начальной школы.

**2. Методическая разработка.**

**2.1.Основные цели и задачи.**

**Цель:**Введение и закрепление основ начального врачебного контроля в виде контроля над  пульсом во время занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Учить технике метания малого  мяча в целом.
2. Содействовать усвоению учащимися основ простейшего способа самоконтроля при занятии физической культурой (изменение ЧСС — частоты сердечных сокращений в процессе урока).
3. Повторить технику удержания мяча в руке и заключительного движения кистью для метания в цель.

**Оздоровительная:**

1. Содействовать развитию глазомера и ловкости для овладения техникой метания          малого мяча в цель.

**Воспитательные:**

1. Содействовать усвоению учащимися правил техники безопасности и поведения на уроке во время метания мяча.
2. Способствовать развитию чувства ответственности за команду в соревновательных  элементах на уроке.

**2.2. Содержание учебного материала.**

Учебный материал отображает здоровьесберегающие технологии  в рамках урока по легкой атлетике, закрепление и совершенствование «школы движения» метания мяча в цель.

**2.3. Этапы урока с подробным описанием вида деятельности учителя и учащихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части урока      Вводно-подготовительная  10-12 мин.                                                                          Основная  26-27 мин.                                                                                                                                                                                                                  Заключи-тельная  5-6 мин. | Кр   Краткое содержание деятельности  учителя и учеников      1.Построение, приветствие.  Ученики строятся в шеренгу по одному.  2.Сообщение задач урока.  3.Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии) в покое.  Пульс измеряет весь класс, но у пяти, заранее назначенных учащихся показания фиксируются на компьютере в таблице программы Microsoft Office Excel. Это выполняет освобожденный по медицинским показаниям  ученик, учителю необходимо показать ему перед уроком, как заносить цифры в таблицу. Учитель может сам контролировать правильность подсчета  ЧСС у выбранного ученика.  4.Ходьба.  Ученики поворачиваются направо по команде учителя и начинают ходьбу по залу.  5.Бег.  Выполняется после ходьбы по команде учителя «Бегом марш!». Темп медленный. Переход на ходьбу.  Команда «Шагом!», «Через середину по четыре марш!».  6.Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии)  после перестроения,  у пяти учащихся данные занести в таблицу.    7. Упражнения без предметов. Учитель выполняет упражнения, учащиеся повторяют. Обратить внимание на синхронность и четкость выполнения заданий, и максимальную амплитуду движений.  — на 1 руки вперёд,  на 2 в стороны,  на 3 вверх, на 4 за голову в ходьбе на месте;  —   ноги на ширине плеч, на 1-2-3-4 рывки прямыми руками вверх и вниз;  —   ноги на ширине плеч, на 1-2-3-4 рывки прямыми руками вперёд и назад;  —   ноги на ширине плеч, на 1-2-3-4 круговое движение предплечьями, руки согнуты;  — исходное положение ноги на ширине плеч, на 1-2-3-4 повороты туловища влево и вправо, руки к плечам;  — исходное положение  ноги на ширине плеч, руки внизу кисти в замке. На 1-2 поднять  руки вверх, на 3-4  опустить вниз;  — исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе на 1-2 наклон туловища влево, на 3-4 вправо, при наклонах руку через сторону вверх;    — Танец «Птички».  Назначить групповода, который выполняет движения танца перед классом.  8. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии), у пяти учащихся данные занести в таблицу.    9.Информация о правилах техники безопасности при метании мяча.  10. Раздать каждому ученику один малый мяч  11. Упражнения с малым мячом.  Учитель выполняет упражнения, учащиеся повторяют. Обратить внимание на синхронность и четкость выполнения заданий, и максимальную амплитуду движений.  — исходное положение стойка,  ноги на ширине плеч, руки в стороны в левой руке мяч,  на 1-2 руки вперёд, мяч переложить в правую руку, на 3-4 и.п.;  — исходное положение стойка,  ноги на ширине плеч, руки в стороны в левой руке мяч,  на 1-2 дугами наружу руки вверх, мяч переложить в правую руку, на 3-4 и.п.;  — исходное положение стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, мяч в левой руке, на 1-2 руки назад, переложить мяч в правую руку, на 3-4 повторить движение;  — исходное положение  стойка, ноги вместе, руки на поясе, в левой руке мяч, на 1 присесть, мяч положить на пол, на 2 встать, на 3 присесть, мяч взять правой рукой, на 4 встать, на 5 присесть, мяч положить на пол, на 6 встать, на 7 мяч взять левой рукой на пол, на 8 встать;  —   исходное положение стойка, ноги вместе, руки на поясе, в левой руке мяч, на 1 наклон вперёд, мяч положить на пол, на 2 исходное положение, на 3 наклон вперёд, взять мяч правой рукой, на 4 исходное положение;    — исходное положение стоя, наклон вперед,  ноги шире плеч, мяч на полу около левой руки, на 1 прокатить мяч вправо, задержать правой рукой, на 2 прокатить мяч  влево;  —   исходное положение стойка,  ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке, на 1 поднять согнутую в колене  левую ногу вперёд, мяч под коленом переложить в правую руку, на 2 исходное положение, на 3 поднять согнутую в колене  правую ногу вперёд, мяч под коленом переложить в левую руку  на 4 исходное положение.  12. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии), показания пяти учеников занести в таблицу.  13. Учащиеся заканчивают задания, стоя в колонну по четыре. По команде «Шагом марш!», ученики переходят на подготовленные заранее подготовленные четыре скамейки,  и первая колонна садится на первую, вторая на вторую, третья на третью, четвертая на четвертую скамейки.  Образуются четыре команды. Объяснить предстоящую эстафету.    14.Эстафета: «Метание кубиков в корзину».  4 корзины висят на стене напротив  4-х скамеек, на которых сидят учащиеся. По 30 кубиков лежат около каждой скамейки. У первого, сидящего на скамейке  в руках колечко, которое служит для передачи эстафеты. По команде «Марш!» — первый подбирает кубик, подбегает к корзине на определенное расстояние, забрасывает кубик в корзину, передает колечко следующему. Финиш, когда все кубики  в корзине. Поощрение в виде переходящего кубка победившей команде.  15. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии), показания пяти учеников занести в таблицу.  16. Напомнить о технике безопасности при упражнении с малым мячом.  17. «Кегельбан». Учащиеся организованы в команды, как в предыдущей эстафете, сидя на скамейках.  На расстоянии 6 метров от линии старта, напротив каждой команды стоят по три кегли, по команде первый броском снизу пытается сбить кеглю малым мячом, подбирает мяч, передает следующему, тот повторяет. Побуждает команда, которая первая собьет все свои кегли. Присуждается  1, 2, 3 место.    18. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии),  показания пяти учеников занести в таблицу.  19. Метание малого мяча в цель. На расстоянии 4 метров от линии старта  напротив четырех команд стоят 4 стойки,  на них большие мячи. По команде «Марш!», первый участник команды метает малый мяч в большой мяч на стойке, если не попал, подбирает малый мяч и передает его следующему.  Учитывается количество попаданий по мячу на стойке в каждой команде, сбитый мяч возвращается на стойку помощниками учителя – освобожденными по медицинским показаниям учениками. Поощрение в виде переходящего кубка победившей команде.    20. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии), показания пяти учеников занести в таблицу.  21. Снижение нагрузки. Упражнения по музыку танца «Гули-гули». Назначить групповода, который выполняет движения танца перед классом. Упражнения выполняяются сидя на скамейках.  22. Измерение ЧСС (на запястье или в области сонной артерии),  показания пяти учеников занести в таблицу.  17. Построение слева от скамеек,  на которых выполнялось предыдущее задание. Сообщение итогов конкурсов и эстафет, обобщение допущенных ошибок.  18. Показать на компьютере полученную физиологическую кривую по показаниям ЧСС учащихся, обратить внимание на изменение ЧСС, которое зависит от изменения нагрузки и эмоциональности на уроке.  19.Выход из спортивного зала. По команде «За направляющим  на выход  из зала шагом марш!» | Дозировка      30 сек.    30 сек  10 сек.                30 сек.      1 мин.        10 сек.            6-7 мин.      8 раз    8 раз    8 раз    8 раз      8 раз    8 раз    8 раз в каждую сторону          1 мин    10 сек.              20 сек.  15 сек.    6-7 мин.      8 раз      8 раз      8 раз      8 раз          8 раз                8 раз      8 раз            10 сек.    1-2 мин.                    5-6 мин.                    10 сек.    20 сек    5 -6мин.                        10 сек.    6 -7мин.                          10 сек.    2 мин.        10 сек.    3-4 мин. |