**Краснодарский край МО Курганинский район**

**МАОУ СОШ № 14, учитель физической культуры Васильев Алексей Георгиевич**

 **Технологическая карта урока основ знаний 10 класс.**

**Предмет: физическая культура**

 **Тема урока:** Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

 **Раздел:** теоретическая подготовка

**Цель:** Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Применить на практике простые методы контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

**Задачи:**

Обучающие: Освоение учащимися общедоступных диагностических методов оценки своего физического здоровья

Развивающие: Формирование приверженности здоровому образу жизни и личных качеств – самостоятельности и ответственности за свое здоровье.

Воспитательные: Воспитание ответственности за свое здоровье

**Планируемые результаты урока:**

**Предметные: -** иметь представление о том, какие существуют методы и тесты самоконтроля при индивидуальной физкультурной деятельности.

 **Метапредметные результаты**:

 *- Регулятивные УУД***:** умение строить рассуждения о необходимости проведения самоконтроля,

использования в ежедневных занятиях.

 *- Познавательные УУД:*

 - умение выполнять экспрес – метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

 - умение выполнять функциональные пробы для определения состояния системы дыхания.

 - проводить в парах измерение антропометрических проб.

 *Коммуникативные УУД***:**

 -развить навык работы в группе при выполнении тестов и проб;

 -находить способы созидательной деятельности при общении в группе;

 -соблюдать правила культурного, взаимоуважительного общения

 **Личностные результаты:**

- выработать положительное отношение к урокам теоретической подготовки.

- формировать потребность в индивидуальной физической деятельности, воспитывать силу воли, целеустремленность в достижении цели,

 - воспитывать доброжелательность, внимательное отношение друг к другу.

- формировать осознанное отношение к физическому и психическому здоровью, жизни.

**Формы**  **проведения урока:** групповой, фронтальный, индивидуально-групповой.

**Тип урока:** проблемно-диагностический.

**Основные понятия:** осанка, **«**оздоровительные комплексы», дыхательная гимнастика.

**Межпредметные связи:** физическая культура, анатомия, математика, музыка.

**Ресурсы:** компьютер, проектор,

 **Технологическая карта урока**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет | Физическая культура |
| Класс | 10 |
| Тип урока | Основы знаний о физической культуре |
| Технология построения урока | Проблемно-диагностическая |
| Тема урока | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности |
| Цель урока | Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Применить на практике простые методы контроля индивидуальной физкультурной деятельности. |
| Основные термины, понятия | Минутный объем крови (МОК), проба Штанге, Ортостатическая и Клиностатическая проба,Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), индекс Эрисмана |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | Формируемые УУД |
| 1. Организационный момент
2. Планирование урока.

Целеполагание1. Работа по теме урока в кабинете.
2. Практическая работа

Рефлексия деятельностиИтог  | Построение, проверка присутствующих учащихсяОбозначение темы (Слайд №3) Самостоятельные физические упражнения в жизни каждого человека. Что они дают?Индивидуальный контроль что это такое?, и зачем он нужен. (слайд №4)Субъективные и объективные методы самоконтроля.1. экспресс-методы показателей сердечно-сосудистой системы.- измерение ЧСС (слайд №6)-измерение АД (артериального давления) (слайд №7)- проба с приседанием (проба Мартинэ) (слайд № 8)- ортостатическая и клиностатическая проба. (слайд № 9, 10)2. Функциональные пробы дыхательной системы.-проба Штанге. (слайд №11)-измерение ЖЕЛ (жизненной емкости легких).(слайд №12)3. Формулы оценки веса.-показатель Поля Брока (слайд №13)-росто-весовой показатель (слайд №14)-индекс Кетле (слайд №15)4. Антропометрические пробы:- индекс Эрисмана (слайд №16)-индекс пропорциональности роста и обхвата грудной клетки.(слайд №17)- показатель Пинье (слайд №18)-измерение окружности бицепса (слайд №19)Подведение итогов урока:- Учитель как вы думаете позволят вам изученные средства и методы контролировать свое здоровье и нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.(слайд №20) | Создает эмоциональный настрой на урокПриводит факты о важности физических упражнений для каждого. Побуждает к высказыванию своего мнения. Нужен самоконтроль вообще или нет?Наводящими вопросами помогает выявлять какие показатели относятся к объективным какие субъективнымОрганизует практическую работу учащихсяСоздает эмоциональный настрой на уроке;Контролирует правильность выполнение пробы с приседанием. указывает на критерииОрганизует практическую работу учащихся Помогает правильно определить росто-весовые показатели, обращает внимание на критерии выполнения измерений.Организует практическую работу учащихся по измерению грудной клетки и бицепса.Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности обучающихся на уроке | Слушают сообщения, делятся информацией.Высказывают свое аргументированное мнение.Делятся информациейВысказывают свое аргументированное мнение.Самостоятельно измеряют пульс в покое и записывают в тетрадь.Измеряют с помощью прибора АД (выборочно)Измеряют пульс после приседания. В покое уже измеряли в начале урока. Делают записи.Задание выполняют в парах. Измеряю пульс друг у друга. и делают записи в тетрадьВыполняют задержку дыхания и делают записи. Работают в парах.Измеряют рост и вес и делают расчеты в формулах. Анализируют полученную информациюИзмеряют обхват грудной клетки и бицепса и делают расчеты в формулах. Анализируют полученную информациюАнализируют и формирует конечный результат своей работы на урок. | **Познавательные УУД**,Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.**Личностные УУД**,Понимание, значение физической культуру в жизни человека.**Познавательные УУД**,Ориентироваться в разнообразии физических упражнений**Регулятивные УУД,**Оценивать правильность сделанных высказываний.**Регулятивные УУД,**Оценивать правильность утверждений**Коммуникативные УУД,**Контролировать действияпартнеров, в коллективной работе.**Личностные УУД,**Первоначальной ориентацией на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.**Познавательные УУД,**Осуществлять выбор наиболее эффективных способов отбора проб и тестов.**Коммуникативные УУД,**Контролировать партнера во время выполнения групповых упражнений**Регулятивные УУД,**Проводить самоанализ выполненных тестов и проб.**Познавательные УУД,**-анализировать правильность выполнения измерений**Коммуникативные УУД,**Соблюдать правила взаимодействия с партнерами**Регулятивные УУД**адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей**.** **Личностные УУД**Осознание элементов свое собственного,здоровья. основного понимание чувств партнера, сопереживание им. |