**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.   Целеполагание   1. Работа по теме урока в кабинете. 2. Практическая работа   Рефлексия деятельности  Итог | Построение, проверка присутствующих учащихся  Обозначение 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 урок  Приводит 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 субъективным  Организует практическую работу учащихся  Создает эмоциональный настрой на уроке;  Контролирует правильность выполнение пробы с приседанием. указывает на критерии  Организует 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 информацией  Высказывают 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 тетрадь  Выполняют задержку дыхания и делают записи. Работают в парах.  Измеряют рост и вес и делают расчеты в формулах. Анализируют полученную информацию  Измеряют обхват грудной клетки и бицепса и делают расчеты в формулах. Анализируют полученную информацию  Анализируют 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 действия  партнеров, 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. |