Технологическая карта урока 10 кл.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Метод экспресс –оценки физического здоровья школьников. |
| Тип урока | Обучение. |
| Место урока в учебной программе | .Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| Продолжительность урока | 40 минут |
| Цель | Выявление нарушений различных функциональных систем.. |
| Задачи | .  1.      знакомство с методикой экспресс-оценки соматического уровня здоровья подростка.  2.      выполнение функциональной пробы.  3.      оценка полученных данных по расчетным формулам.  4.      произведение общей оценки здоровья по соматическим показателям |
| Основные понятия | АД-артериальное давление.ЧСС-частота сердечных сокращений.Р-пульс. ЖЕЛ-жизненная ёмкость лёгких. |
|  |  |
| Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | предметные – расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой уровня здоровья; оценивать текущее состояние организма посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;  личностные – владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;  регулятивные – формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  познавательные – понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;  коммуникативные – формирование умения учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. |
|  |  |
| Место проведения урока | Спортзал школы |
| Формы организации образовательной деятельности | Урок |
| Средства обучения | Словестный, показ техники упражнений. |
| Технологии, методы, приёмы обучения | Тактическая схема, объяснение, индивидуаьный. |
| Используемые методические разработки и дидактические материалы | Методика и коррекция физического здоровья школьников:методическое пособие. Электронные ресуры |
| Кадровое обеспечение | Учитель физической культуры.-Иванов М.П.Медицинский работник школы-Фролова А.С.. |
|  |  |
|  |  |
| Список литературы | Методика и коррекция физического здоровья школьников:методическое пособие.- С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв.Издательство-Айрис-пресс. Электронные ресуры |

Технология проведения урока

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Цель и задачи | Время  (мин) | Содержание урока  Деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся | Общие методические указания по проведению урока | Результаты |
| **I**  **Подготовительная часть** | Подготовка организма учащихся к решению задач основной части занятия. | 10 мин | Проверяетготовность обучающихся к уроку,; создает эмоциональный настрой на изучение новой темы.   1. . **Мотивация к деятельности**   *Деятельность учителя: организует беседу, задает вопросы.*  - Ребята, сегодня у нас необычный урок физкультуры. Мы не будем заниматься в спортзале, но все, что мы сегодня будем делать, непосредственно связано с вашим здоровьем. Знания и умения, которые вы сегодня получите, очень важны и значимы для вас.  На протяжении последних десятилетий резко ухудшилось здоровье детей и подростков (увеличение заболеваемости, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников). Если раньше врачи констатировали, что здоровье детей ухудшается из-за неудовлетворительной организации учебного процесса (недостаточная освещенность классных помещений, плохая проветриваемость, неправильная форма и величина школьных столов, перегрузка учебными занятиями), то сегодня к этим недостаткам добавились компьютеризация, интенсификация обучения, снижение двигательной активности. Ваша задача – укрепление и сохранение здоровья.  Вопросы к ученикам:   1. что такое здоровье? 2. можете ли вы определить уровень собственного здоровья? 3. если да, то, по каким критериям? 4. это субъективная или объективная оценка?   Вопрос:Что такое мониторинг и коррекция.  Тема и цель урока.  Объяснение метода экспресс-оценки. | «Становись»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «По порядку рассчитайсь!»  «Вольно!»  Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).  Сообщение задач урока. | Слушают, дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о мониторинге на уроке.  Отвечают.  Выполняют команды  активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся  ·обеспечение общей функциональной готовности организма к занятию |
| **II**  **Основная часть** | Цель –выполнение и закрепления заданий. | 25 мин  3мин | Для вычисления и получения индексов учащиеся определяют в практике следующие показатели: длину и массу тела. Жизненную ёмкость тела(жел) , частоту сердечных сокращений (чсс) ,артериальное давление (ад),время задержки дыхания на обычном вдохе(проба Штанге), проба Руфье- 30 приседаний за 45 сек., поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек.  Оценка физического здоровья.  Фамилия ,имя  Возраст пол-  Класс Дата обследования-  ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ.  Длина тела (см)- Проба штанге(с)-  Пульс 1,за 15 сек  Масса тела (кг)- Пульс 2,за 15 сек-  ЖЕЛ,(мл)- Пульс 3,за 15 сек-  Пульс покоя (уд/мин)- Количество  АД сист.(мм.рт.ст)- наклонов-  АД диаст.(мм.рт.ст)-  Проведя исследования, дальше приступаем к вычислениям 5 индексов:  1.Массо-ростовой- Индекс Кетле2=масса тела  Длина тела  Который характеризует степень гармоничнсти физического развития и телосложения.  2. Индекс Робинсона=  ЧСС (уд/мин)х АД(систол.мм рт .ст.)  100  Характеризует состояние регуляции сердечно- сосудистой системы.  3. Индекс Шаповаловой=  Масса тела(г) х кп  Длина тела (см) 60  Характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса.  4. Индекс Руфье=  4 х (Р1 + Р2 +Р3 )- 200  10  Характеризует выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.  5. Индекс Скибинского =  ЖЕЛ (мл) х проба Штанге (с)  ЧСС (уд/мин)  Характеризует функциональные возможности системы дыхания, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества.  Далее по таблицам каждому индексу даём оценку в Заполним «Карту оценки соматического уровня здоровья школьника» (приложение №3), произведя расчеты.баллах  После оценки каждого показателя в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которая и определяет уровень физического здоровья школьника. |  | Выполняют задания.  Выполняют. Обсуждают.  Заполнить «Карту оценки соматического уровня здоровья школьника» , произведя расчеты. |
|
|
| Задачи заключительной части. | 2 мин. | -Рефлексия.Что нового вы узнали о состоянии своего здоровья . | Восстановление пульса. |  |
| **III**  **Заключительная чать** | -Построение, подведение итогов, анализ выполнения учебных задач обучающимися, выставление оценок, домашнее задание.Рекомендую прочитать сайт «метод экспресс оценка»-показатели оценки по каждому индексу и их рекомендации.    Адекватно воспринимать оценку. | Домашнее задание: замерить длину прыжка в высоту с места. | регулирование эмоционального состояния |