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 урокаДеятельность 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 командыактивирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся·обеспечение общей функциональной готовности организма к занятию |
| **II****Основная часть** | Цель –выполнение и закрепления заданий. | 25 мин3мин | 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 секМасса тела (кг)- Пульс 2,за 15 сек-ЖЕЛ,(мл)- Пульс 3,за 15 сек-Пульс покоя (уд/мин)- КоличествоАД 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 телаКоторый характеризует степень гармоничнсти физического развития и телосложения.2. Индекс Робинсона=ЧСС (уд/мин)х АД(систол.мм рт .ст.)100Характеризует состояние регуляции сердечно- сосудистой системы.3. Индекс Шаповаловой= Масса тела(г) х кп Длина тела (см) 60Характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса.4. Индекс Руфье= 4 х (Р1 + Р2 +Р3 )- 200  10Характеризует 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.баллахПосле 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  |