**Технологическая карта урока (10А класс 15.10.2024)**

Тема урока: Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Тип урока: открытие новых знаний

Цель урока: познакомить обучающихся с формами самоконтроля при физических нагрузках

Образовательная технология или элементы технологий: здоровьесберегающая технология

Оборудование:  свисток, секундомер, карточки с тестом

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дидактическая структура урока/ этапы** | **Цель этапа** | **Учебные ситуации;**  **задания, направленные на планируемый результат** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **УУД** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** |
| Оргмомент | Подготовить класс к уроку, создать эмоциональный настрой. | **Построение в одну шеренгу:**  а) приветствие;  б) проверка присутствующих | Приветствие обучающихся, создание   эмоционального настроя на урок.  Проверка  готовности   обучающихся  к  уроку.  Обратить внимание на наличие спортивной одежды и самочувствие учеников. | Слушают учителя |  | Понятие значений знаний для человека и принимают его; Умение правильно идентифицировать себя с позицией школьника | Коммуникативные:  готовность вести диалог,  вступать в речевое общение. |
| Актуализация знаний | Подготовить обучающихся к дальнейшим действиям, связь с предыдущими уроками | **Актуализация знаний:**  в)просмотр видеофильма «Самоконтроль при занятиях ФК и спортом» | Беседа по теме: «Самоконтроль при занятиях ФК и спортом»;  ЧСС является самым информативным показателем реакции организма на нагрузку. В подготовительной части занятия мы измеряем показатели ЧСС в покое | Внимательно слушают учителя, выполняют измерения ЧСС, делают заметки | Способность интересно и доступно излагать знания о ЗОЖ, формулировать цели и задачи ЗОЖ | Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умения измерять ЧСС и сопоставлять результат.  владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. |
| Этап открытия и первичного применения новых знаний | Обеспечение активной тренировочной работе обущающихся в процессе урока | Обсуждение видеофильма «Самоконтроль при занятиях ФК и спортом»;  Формулирование темы урока и  задач урока;  измерение пульса после физической нагрузки | Проводит обсуждение с обучающимися видеофильма  Самоконтроль - применение ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния здоровья и физического развития в процессе занятия физической культурой и спортом.  Показатели самоконтроля: объективные и субъективные  Субъективные: Самочувствие, сон, аппетит и др.  Объективные: ЧСС, вес, спирометрия, частота дыхания и др.  Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов  **Ортостатическая проба**  **Проба Рюфье**  **Проба Штанге**  **Проба Генчи**  Оформить дневник самоконтроля по примеру, заполнить его за три прошедших дня. | Формулируют тему и цель урока.  Выполняют упражнения под счет учителя, измеряют пульс, задержку дыхания и фиксируют  Выполняют упражнения, внимательно слушают учителя | Знать технику выполнения упражнений;  Находить и анализировать ошибки;  Координировать и контролировать свои действия;  Оказывать помощь одноклассникам при выполнении упражнений. | Принимать и осваивать социальную роль учащегося;  Развивать навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  Оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и саморегуляции человека;  Понимание развития сознания и мышления, внутренней моральной силы, побуждающей к созидательной деятельности;  Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих |
| Включение нового знания в учебную деятельность | Проверка усвоения нового материала | Тест по изученному материалу и оформление дневника самоконтроля | Предлагаю выполнить тест по изученному материалу и оформить дневник самоконтроля на три тренировочных дня | Выполняют тест и оформляют дневник самоконтроля | Выполнять самоконтроль,понимать учебный вопрос. | Понимать значение знаний для человека и принимают его; |  |
| Итог | подвести итоги урока, оценить учащихся, выставить оценки и дать домашнее задание. | 1. Построение, подведение итогов урока.  2. Выставление оценок ученикам за урок.  3. Домашнее задание. | Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность. | Выстраиваются в шеренгу.  Слушают комментарии и обобщения учителя.  Заполнить дневник самоконтроля за 3 последующих дня, с указанием кол-ва пройденных шагов. | Уметь анализировать допущенные ошибки | Оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние. | Проявлять культуру взаимодействия, терпимость и уважение в достижении общих целей при совместной деятельности.  Понимание морального самообладания, адекватной оценки своего «Я» |
| Рефлексия | провести самооценку своей деятельности на уроке. | Самооценка | Прощается с учащимися  Дает команду покинуть зал | Прощаются с учителем покидают |  |  |  |