

Технологическая карта урока
по физической культуре, проведенного во 2 классе МБОУ СОШ № 4 г.Татарска
преподавателем ГАПОУ НСО «ТПК»
Лукияновой Светланой Алексеевной

Дата проведения урока «25» января 2023 года

Начало урока в: 14 часов 20 минут

Продолжительность урока: 40 минут

Тема урока: «Частота сердечных сокращений, способы ее измерения»

Цель урока: научить простейшим методикам самооценки ЧСС и регулированию ее в процессе выполнения физических упражнений

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты): познакомить со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, разучить подвижные игры «Олени и пастухи», «У кого мяч».

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

Коммуникативные: слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель;

Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, играть в подвижные игры.

Воспитательные задачи (личностные результаты): развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Методы и приемы:

- Практический метод: упражнения, задания;
- Словесные методы: беседа, объяснение, указания, распоряжения, команды;
- Наглядный метод: непосредственный показ, опосредованная наглядность (карточки, слайд-презентация)

Формы работы учащихся:

- Индивидуальная
- Фронтальная;
- Групповая.

Материально-техническое обеспечение:

- Учебники «Физическая культура» 1-4 кл. автор В.И.Лях
- Секундомер-1 шт.
- Мяч волейбольный – 1 шт.
- Ленточки разноцветные -22 шт.
- Атрибуты для игры «Олени и пастухи»: рога оленей 22 шт, мауты- 4 шт.
- Фломастеры -22 шт.
- Скотч – 1 шт.
- Мел – 2 шт.
- Мультимедиапроектор, ноутбук, слайд презентация

Тип урока: урок образовательно-обучающей направленности

Количество обучающихся в классе: 22 человека

Место проведения: спортивный зал

Ход урока

Этап урока	Задача	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Д-ка	Формируемые УУД
Вводная часть – 10 минут					
Организационный этап	Организовать детей на деятельность	1. Построение в круг. 2. Приветствие. Игра на знакомство «Круг имен» 3. Проверка готовности обучающихся к уроку, создание эмоционального настроя на изучение материала.	Обучающиеся строятся в круг в левой половине зала. Приветствуют учителя встречным хлопком в ладоши, называют свое имя Настраиваются на предстоящую работу.	2	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости
Подготовка детей к работе на основном этапе урока	Актуализировать знания детей по основным понятиям Обеспечить мотивацию учения, принятие детьми целей урока. Актуализация субъектного опыта	- Ребята, посмотрите на <u>слайд 1</u>, как вы думаете, что это? - Из чего она состоит? - А зачем человеку мышцы? - Правильно мышечная система нужна для осуществления любых движений, и состоит из разных групп скелетных мышц (около 600), а каждая мышца состоит из мышечных волокон. <u>Слайд 2</u> Каждое мышечное волокно состоит из мышечных клеток,	Это мышечная система человека Из мышц Чтобы двигаться	5	слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов сохранять заданную цель;

	Показ социальной и практической значимости изучаемого материала. Постановка перед уч-ся учебной	которые называются миоцитами. Миоциты, слайд № 3 или МЫшечные клетки — особый тип клеток, составляющий основную часть мышечной ткани. Когда я с вами соприкасалась ладонями, я почувствовала, что ваши мышечные клетки грустят. Не знаете почему? Да, действительно, когда мышечные клетки не получают правильную физическую нагрузку они начинают грустить. Ребята, а вы знаете, что такое физическая нагрузка и какую нагрузку любят получать ваши мышечные клетки? Физическая нагрузка слайд 4 это двигательная активность человека при которой происходит изменения в деятельности функциональных систем, в частности, в деятельности сердечно-сосудистой системы. Слайд 5 Если нагрузка будет недостаточная, то и ответная реакция организма будет незаметная.	Давно не двигались Нет		
--	---	---	--------------------------------------	--	--

	проблемы. Формулирование целей урока.	Если нагрузка в пределах оптимальных величин, то она приведёт к положительным сдвигам. Если нагрузка окажется чрезмерной, то последуют сдвиги, которые повлекут за собой неблагоприятные изменения в организме. Скажите, как можно узнать о воздействии нагрузки на организм? Правильно, одним из показателей, который нам скажет о правильном дозировании физической нагрузки будет показатель ЧСС. А вы умеете правильно определять ЧСС? Исходя из этого, сформулируйте цель нашего урока.	По дыханию, по покраснению лица, по утомлению, по ЧСС нет Научиться определять ЧСС и регулировать физическую нагрузку по ее показателям		рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, играть в подвижные игры.
Этап усвоения новых знаний и способов действий	1. Обеспечить восприятие, осмысление и первичное закрепление детьми изучаемого материала 2. Содействовать усвоению уч-ся	Прежде чем приступить к получению физической нагрузки мы измерим ЧСС. Существует несколько способов измерения пульса: 1 – на запястье <u>слайд 6</u> 2 – на сонной артерии <u>слайд 7</u> 3 – ладонью на груди <u>слайд 8</u> 4 – кончиками пальцев на височной артерии <u>слайд 9</u> Итак, прежде чем приступить к	Выполняют поиск пульса по каждому варианту	3	контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	способов, которые привели к определенному выводу (обобщению) 3. Создать содержательные и организационные условия усвоения учащейся методики воспроизведения изучаемого материала.	получению физической нагрузки, измерим пульс любым способом за 10 секунд. По сигналу начинаем считать. А, теперь подойдите к вашим «мышечным клеткам», возьмите ручки напишите ваш результат. Если ваш пульс не превышает 14 ударов (84 удара в минуту), то мы можем начинать занятие. У кого пульс в этих пределах – поднимите правую руку вверх. Ребята, какие упражнения, по – вашему мнению, будут способствовать повышению нагрузки?	Выполняют подсчет за 10 минут Записывают результат в таблицу Поднимают правую руку Бег, прыжки, ходьба, игры и др.		развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
Основная часть – 24 минуты					
Этап первичной проверки понимания изученного	Установить правильность и осознанность изученного материала. Выявить пробелы первичного осмысления изученного материала, неверные представления	1. Построение в шеренгу. 2. Разминка: - упражнения общеразвивающего характера: (наклоны, повороты, приседания, выпады, прыжки) - беговые упражнения - упражнения на растягивание <u>Подсчет ЧСС, запись на листочках (ЧСС – в пределах 17-18 ударов за 10 секунд)</u> 4. Подвижная игра «Хвостики» 1. Объяснение Игрокам за пояс заправляют по	Выполняют упражнения, повторяя за учителем Выбирают водящего считалкой	4 мин 4 мин	контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе развитие эмоционально-нравственной отзывчивости,

	я уч-ся. Провести коррекцию выявленных пробелов в осмыслении уч-ся изученного материала	куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, что бы пара не выдернула хвостик у него самого.	Играют в подвижную игру с соблюдением всех правил		сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
		2. Правила игры 1. Играющие делятся на пары. 2. За пояс играющим заправляют веревку, которая висит сзади вместо хвоста, примерно на 2/3 длины. 3. По сигналу (можно включить веселую музыку) играющий должен отобрать "хвост" у своего противника и одновременно защищать свой собственный. 4. Оставшийся без хвоста считается проигравшим и с этого момента не может отбирать хвост у своего противника. 3. Опробование. 4. Подведение итогов 5. Подвижная игра «Олени и пастухи» 1. Объяснение Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на	Играют в подвижную игру с соблюдением всех правил	7 мин	

		противоположных сторонах площадки, в руках у них <i>маут</i> (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках. 2. Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. 3. Опробование. 4. Подведение итогов. <u>Подсчет ЧСС, запись на листочках (ЧСС – в пределах 19-20 ударов за 10 секунд)</u> <u>6. Подвижная игра «У кого мяч»</u> 1. Объяснение. Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза. 2. Правила игры. Игрок, уронивший мяч при	Подсчитывают ЧСС, оформляют таблицу Играют в подвижную игру с соблюдением всех правил	1 мин 4 мин	
--	--	---	---	-----------------------------------	--

		передаче, временно выбывает из игры. 3.Подведение итогов игры. 4.Построение в две шеренги. Игра на внимание « Число» 1. Объяснение. Дети выстраиваются в 2 шеренги, которые располагаются одна напротив другой на расстоянии 4 м, выбирается ведущий, по сигналу ведущего предлагается передавать шёпотом друг другу числа. Первый называет второму любое задуманное число, второй человек, стоящий в шеренге, прибавляет к нему 5 и передаёт третьему, третий прибавляет к получившемуся результату ещё 5 и передаёт дальше. Последним в шеренге громко произносится исходная сумма. Победителями во всех упражнениях становятся те команды, игроки в которых допустили наименьшее количество ошибок. 2. Опробование. 3. Подведение итогов.	Подсчитывают ЧСС за 10 секунд, оформляют таблицу	4 мин	
Заключительная часть – 6 минут					
Этап закрепления новых знаний и способов действий	Организация деятельности уч-ся по отработке	<u>Подсчет ЧСС, запись на листочках (ЧСС – в пределах 15-16 ударов за 10 секунд)</u>	Подсчитывают ЧСС за 10 секунд, оформляют таблицу	2	контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель

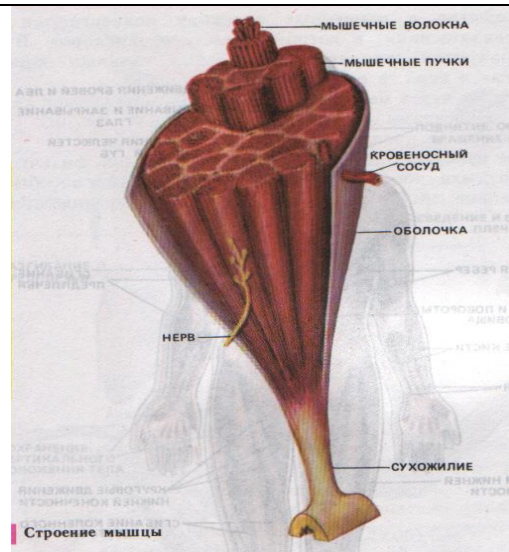
	изученных знаний и способов действий посредством их применения в ситуациях по образцу и измененных ситуациях.				развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
Этап обобщения и систематизации знаний.	Организация деятельности уч-ся по переводу отдельных знаний и способов действий в целостные системы знаний и умений	Ребята, посмотрите на слайд. Здесь указаны нормы ЧСС для вашего возраста. Сравните показатели с вашими показателями. Поднимите правую руку те, у кого совпадают первые показатели (затем вторые, затем третьи). Если ваши показатели были в норме, значит ваши мышечные клеточки получили правильную физическую нагрузку? Это значит, что они перестали грустить и стали улыбаться! Подойдите к свои «Мышечным клеточкам» и нарисуйте им улыбку.	Сравнивают. Озвучивают Да Рисуют улыбку	4	контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

		Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: подсчитать ЧСС утром, выполнить утреннюю гимнастику, посчитать повторно, записать данные в таблицу.	Запоминают домашнее задание, получают таблицы.		
--	--	--	--	--	--

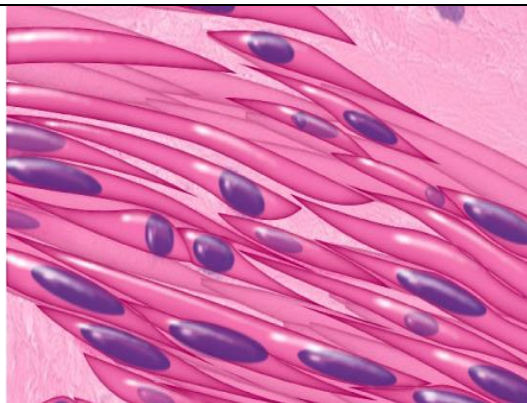
Слайд 1. Мышечная
система человека



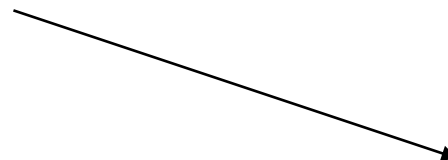
Слайд 2. Строение
мышцы



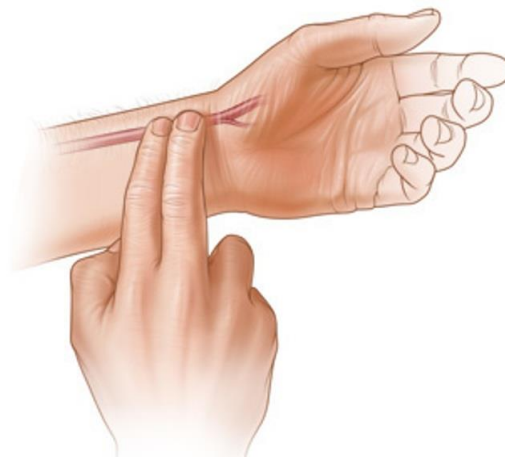
Слайд 3. Миоциты



Слайд 4. Влияние занятий
ФК на ССС



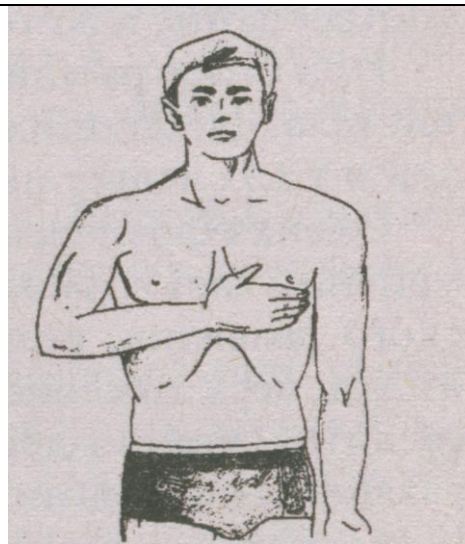
Слайд 5. Измерение ЧСС
на запястье



Слайд 6. Измерение ЧСС
на сонной артерии



Слайд 7. Измерение ЧСС ладонью на груди



Слайд 8. Измерение ЧСС кончиками пальцев на височной артерии



Слайд 9. Диагностика измерений

Измерение	Показатель
1.	14-15 ударов в минуту
2.	17-18 ударов в минуту

	3.	19-20 ударов в минуту	
	4.	15-16 ударов в минуту	

Результаты ЧСС
во время выполнения утренней гигиенической гимнастики

Фамилия имя

Измерение	Показатель	Сравнение
1.		
2.		
3.		
4.		

