

Технологическая карта урока физической культуры для 10 класса

Учитель : МОАУ «СОШ №35» Сергей Андрей Евгеньевич

Тема урока: «Физические качества человека. Контроль за физической нагрузкой у девочек 10 класса.

Задачи урока:

Личностные (воспитательные):

1. воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
2. повысить культуру движений при выполнении физических упражнений, направленных на развитие физических качеств;
3. формировать умение использовать полученные знания для достижения личностно-значимых результатов.

Метапредметные (развивающие):

Регулятивные: определять и формулировать тему и цель урока с помощью учителя; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять само- и взаимоконтроль.

Познавательные:

формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий.

Коммуникативные:

формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные (образовательные):

1. дать общее представление о самоконтроле и самонаблюдении;
2. освоить способ вычисления индивидуального тренировочного пульса по методике Мартти Карвонена, как один из способов самоконтроля;
3. использовать данный метод для самонаблюдения и самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
4. содействовать развитию физических качеств: общей выносливости, силы, координационных способностей, быстроты, гибкости.

Тип урока: урок образовательно-тренировочной направленности с элементами исследования.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, работа в группах.

Технологии: круговая тренировка, фитнес-технология «Протокол Табата», здоровьесберегающие технологии, приемы технологии проблемного обучения, группового обучения

Метапредметные связи – биология, основы безопасности жизнедеятельности

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: секундомер, низкая перекладина 2шт, гимнастические маты 6шт, туристические коврики 15шт, мультимедийная установка.

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-мотивационный 10 мин	I. Организационный этап. 1. Построение, приветствие.	1. Приветствие. 2. Проверка готовности	1. Явка на место проведения урока. 2. Построение в одну шеренгу. 3. Приветствие.	Фронтальная, индивидуальная.	Личностные: - уметь проявлять внимательность и дисциплинированность;	Текущий
	II. Этап проблематизации и формулировки темы урока. 1. Постановка проблемы и темы урока. 2. Прием «Незаконченное слово» - обозначить, что означает «нагрузка» и «самоконтроль»	1. Создать проблемную ситуацию. 2. Обеспечить формулировку проблемы и темы урока. 3. Спросить у обучающихся. Какая бывает нагрузка. Что включает в себя самоконтроль.	1. Участвуют в обсуждении и осознании проблемы, формулируют тему урока. 2. Называют составляющие самоконтроля и виды нагрузки	Фронтальная	Личностные: понимать значение знаний для человека и принимать его, иметь желание учиться. Познавательные: сформировать представление о самоконтроле, как о средстве регулирования физических нагрузок. Регулятивные: определять и формулировать проблему и тему урока с помощью учителя.	Устный опрос
	III. Изучение нового. Определение границ частоты сердцебиений (индивидуальный тренировочный пульс) по формуле М. Карвонена.	1. До урока измерить у обучающихся ЧСС в покое, рассчитать ИТП. 2. На уроке рассчитать верхний и нижний пределы (границы) ЧСС при выполнении физической нагрузки, помочь сделать записи в маршрутные листы.	1. Измеряют ЧСС в покое, рассчитывают ИТП до урока. 2. Рассчитывают верхний и нижний пределы ЧСС, делают записи в маршрутные листы.	Фронтальная, индивидуальная.	Предметные: освоить способ вычисления индивидуального тренировочного пульса по методике Мартти Карвонена, как один из способов самоконтроля.	Устный опрос. Запись в маршрутный лист.

	IV. Целеполагание и постановка задач урока.	1.Помочь наводящими вопросами сформулировать цель урока и определить задачи урока. 2.Напомнить о правилах ТБ на уроке физической культуры.	1.Обучающиеся самостоятельно определяют цель урока и ставят задачи..	Фронтальная, индивидуальная.	Регулятивные: определять и формулировать цель и задачи урока с помощью учителя .	Устный опрос
Операционно-исполнительский 25 мин	Выполнение контрольных упражнений. I.Разминка. 1.Разминка 2.Измерение ЧСС после нагрузки. 3.Запись показателей ЧСС в маршрутный лист. 4. Определение интенсивности, тренирующего эффекта, дальнейших действий обучающихся относительно границ частоты сердцебиений.	1.. Провести разминку 2.Измерить с обучающимися ЧСС после нагрузки. 3.Проконтролировать запись показателей в маршрутные листы. 4.Помочь в определении обучающимися интенсивности, тренировочного эффекта, дальнейших действий при выполнении физической нагрузки	1.Выполнить разминку. 2.Измерить ЧСС. 3.Сделать запись в маршрутные листы. 4.Определить интенсивность, тренировочный эффект, дальнейшие действия при выполнении физической нагрузки.	Фронтальная, индивидуальная.	Личностные: повысить культуру движений при выполнении физических упражнений Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль. Познавательные: формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий. Коммуникативные: формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Предметные: - использовать метод М.Карвонена для самонаблюдения и самоконтроля при выполнении разминки; - содействовать развитию координационных способностей.	Практическое выполнение, наблюдение.
	II. «Круговая тренировка». Разделить класс на группы и распределить по «станциям»: 1 группа – челночный бег, 2 группа – подтягивание,	1.Предложить обучающимся выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1.Выполнить предложенные упражнения круговой тренировки.	Фронтальная, групповая, в парах.	Личностные: формировать умение использовать полученные знания для достижения лично-значимых результатов.	

	3 группа- гибкость, 4 группа- пресс, 5 группа- прыжок в длину. 1. Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств. 2.Измерение ЧСС после нагрузки . 3.Запись показателей ЧСС в маршрутный лист. 4. Определение интенсивности, тренировочного эффекта, дальнейших действий обучающихся относительно границ частоты сердцебиений	2.Измерить с обучающимися ЧСС после нагрузки. 5.Проконтролировать запись показателей в маршрутные листы. 6.Помочь в определении обучающимися интенсивности, тренировочного эффекта, дальнейших действий при выполнении физической нагрузки.	2.Измерить ЧСС. 3.Сделать запись в маршрутные листы. 4.Определить интенсивность, тренировочный эффект, дальнейшие действия при выполнении физической нагрузки.		Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль. Познавательные: формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий. Коммуникативные: развивать умение осуществлять взаимоконтроль; обсуждать содержание и результат совместной деятельности. Предметные: - содействовать развитию знаний об индивидуальных особенностях организма, ориентируясь на изменения показателей ЧСС	
	III. «Протокол Табата» 1. Выполнение упражнений по системе «Табата», способствующих развитию общей выносливости - выпады вперёд; - наклоны вперёд из положения ноги врозь, после прыжка; - поднимания коленей к согнутым в локтях рукам; - прыжок вверх ноги врозь; - упражнения для пресса; -отжимания в упоре лёжа на коленях; - выпрыгивание с отжиманием; - бёрпи. 2.Измерение ЧСС после нагрузки. 3.Запись показателей ЧСС в маршрутный лист. 4. Определение интенсивности, тренировочного эффекта, дальнейших действий обучающихся относительно границ частоты сердцебиений	1.Рассказать об интервальном методе тренировки по «Протоколу Табата», о технике выполнения упражнений и об их направленности. 2.Организовать выполнение упражнений, используя компьютерное приложение «Таймер Табата». 3.В процессе выполнения упражнений исправить ошибки у обучающихся. 4.Измерить с обучающимися ЧСС после нагрузки. 5.Проконтролировать запись показателей в маршрутные листы. 6.Помочь в определении обучающимися интенсивности, тренировочного эффекта, дальнейших действий при	1.Выполнить предложенные упражнения по «Протоколу Табата». 2. В процессе выполнения упражнений исправляют допущенные ошибки. 3.Измерить ЧСС. 4.Сделать запись в маршрутные листы. 5.Определить интенсивность, тренировочный эффект, дальнейшие действия при выполнении	Фронтальная, индивидуальная.	Личностные: формировать умение использовать полученные знания для достижения личностно-значимых результатов. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль. Познавательные: формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий. Коммуникативные: формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Предметные:	Практическое выполнение, наблюдение.

		выполнении физической нагрузки.	физической нагрузки.		- содействовать развитию физических качеств (общей выносливости, силы и т.д.) используя интервальный метод тренировки «Протокол Табата»; - использовать метод М.Карвонена для самонаблюдения и самоконтроля при выполнении физической нагрузки	
Рефлексивно-оценочный 5 мин.	I. Построение. II. Подведение итогов. III. Выставление оценок. IV. Домашнее задание.	1. Построить в одну шеренгу. Проанализировать, что происходит с показателями ЧСС от состояния покоя до третьего блока занятия. Подвести итоги урока, выставить оценки, дать домашнее задание (рассчитать ИТП и границы ЧСС у одного из родителей).	1.Анализируют изменения ЧСС от состояния покоя до третьего блока занятия. Строятся, получают оценки, записывают домашнее задание.	Фронтальная, индивидуальная.	<u>Личностные:</u> содействовать воспитанию ценностного отношения к ЗОЖ <u>Регулятивные:</u> определять способ решения проблемы, обозначенной в начале урока. <u>Коммуникативные:</u> развивать умение делать выводы. <u>Предметные:</u> развивать способности к самоанализу физического состояния, опираясь на индивидуальные изменения ЧСС.	

График пульсометрии урока физической культуры в 10б классе /девушки/

18.12.2019

Учащаяся _____.

ЧСС									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
	0	5	10	15	20	25	30	35	40

МИН

Терапевтическая зона. ЧСС – 50-60% от максимальной. При помощи тренировки в этой зоне достигается лучший эффект по укреплению сердца и развитию дыхательной системы, кроме того, происходит активное снижение уровня холестерина в крови. В этой зоне пульса также рекомендуется проводить разминку и заминку.

Низкая зона пульса. Зона частоты пульса для жиросжигания. 60-70%. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков. Борьба с лишним весом.

Средняя зона пульса (аэробная). Зона силовой выносливости. 70-80% Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 50% углеводов, 50% жиров и 1% белков. Повышение устойчивости к интенсивным физическим нагрузкам.

Высокая зона пульса (анаэробная). Зона совершенствования (тяжелая). 80-90%. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 85% углеводов, 15% жиров и 1% белков. Увеличение анаэробной выносливости – способности к длительным физическим нагрузкам, когда расход кислорода организмом выше, чем его поступление. Только для опытных спортсменов.

Зона совершенствования (максимальная). 90-100%.. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 90% углеводов, 10% жиров и 1% белков. Занятия в этой зоне рекомендованы в основном профессиональным спортсменам.

График пульсометрии урока физической культуры в 10б классе /девушки/

18.12.2019

Учащаяся _____.

ЧСС									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
	0	5	10	15	20	25	30	35	40

МИН

Терапевтическая зона. ЧСС – 50-60% от максимальной. При помощи тренировки в этой зоне достигается лучший эффект по укреплению сердца и развитию дыхательной системы, кроме того, происходит активное снижение уровня холестерина в крови. В этой зоне пульса также рекомендуется проводить разминку и заминку.

Низкая зона пульса. Зона частоты пульса для жиросжигания. 60-70%. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков. Борьба с лишним весом.

Средняя зона пульса (аэробная). Зона силовой выносливости. 70-80% Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 50% углеводов, 50% жиров и 1% белков. Повышение устойчивости к интенсивным физическим нагрузкам.

Высокая зона пульса (анаэробная). Зона совершенствования (тяжелая). 80-90%. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 85% углеводов, 15% жиров и 1% белков. Увеличение анаэробной выносливости – способности к длительным физическим нагрузкам, когда расход кислорода организмом выше, чем его поступление. Только для опытных спортсменов.

Зона совершенствования (максимальная). 90-100%.. Во время тренировки в этой зоне организм «сжигает» 90% углеводов, 10% жиров и 1% белков. Занятия в этой зоне рекомендованы в основном профессиональным спортсменам.

Показатели значений пульса во время урока

№ п/п	Фамилия, имя	0	5	10	15	20	25	30	35	40
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена

$$\text{ЧСС } p = [(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС } п] \times \text{ИТН} + \text{ЧСС } п$$

где, ЧСС p – это пульс, рекомендуемый для кардиотренировки

ЧСС p – это пульс в покое

ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, т.е. в нашем случае от 60 до 80%. В формуле вместо % используем коэффициент от 0,6 до 0,8.

Максимальную ЧСС принято рассчитывать по формуле $220 - \text{возраст}$, поэтому в формуле мы учитываем возраст.

ЧСС $p = [(220 - 16) - 70] \times 0,6 + 70 = 150$ уд/мин. Такой пульс будет составлять нижнюю границу.

ЧСС $p = [(220 - 16) - 70] \times 0,8 + 70 = 177$ уд/мин. Такой пульс будет составлять верхнюю границу.

II. «Круговая тренировка».

1 группа – подтягивание

2 группа – пресс,

3 группа – челночный бег,

4 группа – гибкость,

5 группа – прыжок в длину с места.

III. «Протокол Табата»

- выпады вперёд, руки на пояс;
- наклоны вперёд из положения ноги врозь, после прыжка;
- поднимания коленей к согнутым в локтях рукам;
- прыжок вверх ноги врозь, с руками над головой;
- упражнения для пресса, «велосипед»;
- отжимания в упоре лёжа на коленях;
- бег в упоре лёжа;
- «бёрпи» - из положения стоя упор присев, упор лёжа, упор присев, прыжок вверх.