Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе

по теме «**Влияние физических упражнений на организм человека»**

Кострова Галина Валентиновна,

учитель физической культуры

МОУ «Вохомская СОШ»

Вохомского муниципального района

Костромской области

**Цель:** Формирование представления о положительном влиянии физических упражнений на организм человека.

**Задачи:**

***Образовательная*** – формировать у обучающихся умение правильно выполнять физические упражнения для сохранения своего здоровья, составить комплекс упражнений, помогающий восстановить организм человека.

***Оздоровительная*** – содействовать достижению гармоничности в физическом развитии

***Воспитательная*** – воспитывать потребность и интерес к самостоятельным занятиям физической культурой

Планируемые результаты обучения:

***-познавательные УУД*** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Уметь выделить необходимую информацию, понимать причины успеха и не удачи.

– ***личностные*:** стремление к самостоятельному физическому совершенству, к физическому развитию.

– ***регулятивные*:** саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

– ***коммуникативные:*** планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия

**Образовательные ресурсы:** ноутбук, видеозаписи.

Данный урок проведен с использованием дистанционных образовательных технологий (Skype).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Цель этапа** | **Содержание педагогического взаимодействия** | | **Формируемые УУД** | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **ученика** |
| **Познавательная** | **Коммуникативная** | **Регулятивная** |
| **I** Организационный момент | Настрой учащихся на урок. | **I**  1.Проверяет связь с учениками. Cоздаёт эмоциональный настрой на проведение дистанционного урока.  2.Отмечает присутствующих на уроке.  3.Контролирует готовность к уроку.  4.Организует внимание на внутреннюю и психологическую готовность. | **I**  Учащиеся отмечаются в чате.  Приветствуют учителя. | **I**  Самоопределение.  . | **I**  Умение учиться и способность к организации своей деятельности. | **I**  Строить продуктивные взаимодействия между сверстниками и педагогом |
| **II** Разминка. ***Комплекс ОРУ*** |  | **II** Начнём урок с разминки. Снимем напряжение от статической нагрузки за компьютером.  **Приложение №1. *(видео «Разминка») ссылка: https://vk.com/video-113050787\_456243713*** | **II** Согласны, что нужно снять напряжение.  По видео выполняют разминку. | **II** Условные действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. | **II** Рефлексия своих действий.  Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат. | **II** Формирование способность к волевому усилию в преодолении препятствий.  Умеют выполнять строевые приёмы.  Правильно выполняют упражнения: на осанку*,* координацию на профилактику плоскостопия.  Соблюдают технику безопасности. |
| **III** Мотивация и постановка темы и цели урока. |  | **III**  Создает проблемную ситуацию.  **Приложение №2.**    Совместно с учащимися формулирует тему и цель урока. | **III А)**  Внимательно слушают и осознают проблемную ситуацию. | **III А)** Поиск и выделение необходимой информации  Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.  Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | **III А)** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками  Инициативное  сотрудничество в  поиске и сборе  информации. | **III**  Оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.  Целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно. |
| **IV. Выход из проблемной ситуации.** | **IV.**  Направляет учащихся , что бы найти правильный выход из проблемной ситуации. | **IV**  **А)**Ведет беседу с учащимися о влиянии малоподвижного образа на организм школьника.  Совместно с обучающимися составляет комплекс упражнений для снятия усталости на глаза, руки, позвоночник, ноги, обмен веществ.  Б) Приложение №3.  Организует учащихся к выполнению комплекса упражнений. | **IV** А) Находят выход из проблемной ситуации -движение.  Составленный примерный комплекс упражнений.  Б) Выполняют примерный комплекс упражнений для снятия усталости. | **IV**  А)Структурирование знаний.  Б)Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | **I** **V**  Принятие решения и его реализация.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | **IV**  Коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта |
| **V** Рефлексия. | Оценка деятельности учащегося на уроке. | **V**  Проводит рефлексию Организует упражнение на внимание. | **V**  Отвечают на вопрос.  В) Самооценка.  Г) Согласны с оценками. Смайлик -ок. | **V**  Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. | **V**  Контроль, коррекция, оценка действий самого ученика. | **V**  Осуществление самоконтроль. |
| **VI**  Итог урока. | Подведение итогов урока. | **VI**  **А)**Подводит итог урока.  ***Повторяет тему и цель. Делает вывод о достижении цели.*** | **VI**  **А)**Отвечают на вопрос. | **VI**  А) Действия смыслообразования.  Б).Понимание и адекватная оценка | **VI**  Умение: высказывать свое мнение, слушают других.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | **VI**  Оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения. |

Приложение № 2.

Во все времена была известна польза физической культуры. Проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н. э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 до н. э.) не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Древнеримский врач Гален (ок. 130 — ок. 200) писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».

Современные дети проводят за компьютером много времени, теперь, когда все занятия проходят в дистанционном режиме, гаджеты и смартфоны приобрели легальный статус. Влияет ли это на здоровье ребенка? Безусловно, сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, система дыхания и система кровообращения мало активны, недостаточно развиваются и быстро стареют.

Как организовать работу школьника при дистанционном обучении, чтобы снизить риски?

**Приложение: №3**

**Упражнения при утомлении, для глаз, для головы и шеи, для рук, для туловища.**

***Эффект***: **расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания**.

* Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 секунд. Проделать 5-10 раз.
* Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 секунд.
* Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.
* Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 секунд. Проделать упражнение 2-4 раза.
* Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Проделать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

**Упражнения для глаз**.

***Эффект***: **расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах**.

* Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайне левое положение, через 1-2 секунды так же перевести взгляд вправо. Проделать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

**Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.**

* Моргать в течении 1-2 минут.
* C напряжением закрывать на 3-5 секунд попеременно один и другой глаз.
* В течении 10 секунд несколько раз сильно зажмуриться.
* В течении 10 секунд менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
* Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побыть в таком положении 2 минуты.
* Упражнения для головы и шеи.

***Эффект***: **расслабление мышц шее и лица**.

* Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
* Надавливая пальцами на затылок в течении 10 секунд делать вращательные движения вправо, затем влево.

**Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.**

* Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

**Упражнения для рук**.

***Эффект***: снятие напряжения в кистях и запястьях.

* В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.
* Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.
* Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.
* Разжать кулаки, расслабить кисти. Проделать упражнение еще несколько раз.
* В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 секунд слегка потрясти руками. Проделать так несколько раз.

***Эффект*: избавление от усталости рук.**

* Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Проделать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.
* Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.
* Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 секунд, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 секунд, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Проделать упражнение несколько раз.

**Упражнения для туловища**.

***Эффект***: **расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения**.

* Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.
* Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Проделать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 секунд. Выпрямиться и расслабиться. Проделать упражнение 3-5 раз.
* Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Проделать так 10-20 раз.
* Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.
* На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Проделать упражнение 3 раза.