Технологическая карта открытого урока по физической культуре в группе 146 а

Специальность 44.02.02. Преподавание в начальных классах.

Тема: Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему Дата проведения: 19 марта 2015года

Цель: Формирование знаний о влиянии физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

1. Ознакомить с функциями сердечно-сосудистой системы, влиянием упражнений на деятельность сердца.
2. Развивать гибкость, силу мышц ног, брюшного пресса, рук, память, внимание, общую выносливость,
3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
4. Содействовать профилактике травматизма.

Инвентарь: скакалка, гимнастические маты, 10 шт., волейбольный мяч, баскетбольный мяч.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней интерес.(Подготовительная часть урока)

ОК2. Организовывать собственную деятельность. (Основная часть урока)

ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.(Основная часть урока)

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации (Заключительная часть урока)

Методы: словесные ( беседа, рассказ), наглядные, практические, строго регламентированного упражнения.

Приёмы: вопросы к студентам

Технологии: Информационно-коммуникативные, здоровьесберегающие, дифференцированного физкультурного образования.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационные и методические указания. | Валеологические приёмы |
| 1.  2. | Подготовительная (10 минут)  Основная часть (25 мин) | 1. Построение в одну шеренгу. Приветствие.Пульсометрия.  3. Эвристическая беседа на тему « Сердечно-сосудистая система»  4. Формулирование темы урока.  4. Комплекс ОРУ в движении:  - ходьба на носках  - на пятках  - перекаты с пятки на носок  - в полу приседе  5.Спортивная ходьба  6. Бег  7. Бег «змейка»  8. Ходьба на восстановление дыхания. Ходьба под счет.  1. построение в 4 шеренги  2. Распределение по станциям  3. Инструктаж по выполнению упражнений.  4. Работа на станциях  5. Подготовка гимнастических матов | 20 с  3 минуты  10 с  1 круг  1 круг  1 круг  0, 5 круга  2 круга  2 круга  1 подход  1 круг  1 круг | Уважаемые студенты, здравствуйте! Равняйсь, смирно! По порядку рассчитайсь! Сядьте на г/ скамейки. Найдите пульс на луче-запястном суставе. Измеряем за 6 секунд, результат умножаем на 10. У кого пульс в норме?  Рассмотрите изображения, что видите? Что вы знаете о сердце? Посмотрим презентацию о сердце. Более 2500 лет назад в Марафонской долине состоялась кровопролитная битва, в которой греки одержали победу над персами. Одному из лучших воинов-скороходов было поручено отнести радостную весть в Афины. Солдат дистанцию 42 км 195 м преодолел чуть больше, чем за 3 часа. Вбежав в город, он воскликнул: «Мы победили!». После чего упал замертво. Он умер от внезапной остановки сердца. Почему это случилось с древнегреческим солдатом? Кто догадался, как будет звучать тема урока? Влияние ФУ на ССС. В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Направо! Раз,два. За направляющим в обход по залу шагом марш! Раз, раз, раз, два три, левой, левой! Руки вверх ставь на носках марш! 1,2,3,4.Спина прямая … и раз, два три закончили.  Руки к плечам ставь, на пятках марш. 1,2,3,4 …и раз,2,3, закончили  Руки за спину ставь, перекаты с пятки на носок начинай! 1,2,3,4 Спина прямая…. И 1,2,3, закончили  Руки на пояс ставь в полу приседе марш!1,2,3,4 Спина прямая. И раз,2,3, закончили. Руки в локтях согнуть, спортивной ходьбой марш!1,2,3,4  Бегом марш! Следим за правильностью дыхания. Змейкой марш! За направляющим налево в обход по залу шагом марш! 1,2,3,4  Восстановите дыхание. Пульсометрия. В одну шеренгу становись! Ровняйсь, смирно! На 1,2,3,4 рассчитайсь!1 – на месте, 2 один, 3 два, 4 три шага вперед марш! Вы перестроились в 4 шеренги. Для выполнения упражнений круговой тренировки. 4 шеренга будет выполнять упражнение станции № 1. 3 шеренга – станции № 2, 2 шеренга – станция № 3, и 1 шеренга – станция № 4. Встаньте у своих станций. Выберите в группах ответственного за дисциплину и контроль времени. Каждому из вас дана1 минута на выполнение упражнений. После окончания минуты, ответственный в группе командует о прекращении выполнения упражнения. И измеряет пульс. Каждый записывает показатель своего пульса и название станции в индивид. Карточке. После 5 минут занятия на станции я подаю свисток, вы меняетесь станциями по часовой стрелке. И начинаете работу по моему сигналу. Продолжаете занятие. Не забывайте оценивать свою работу, там, где это указано в инструкции.  Какая станция была самая сложная? Как это отразилось на ЧСС? | Профилактика травматизма.  Эмоциональный настрой на урок  Формирование мотивации к ведению ЗОЖ. |
| 3. | Заключительная часть (5 мин.) | Релаксация под музыку.  Построение в 1 шеренгу  Обобщение  Итог  Д.з. | 2 мин.  0,5 мин  1 мин  2, 5мин. | И.п. сед, стопы вместе, руки на коленях. Глаза закрыты. Глубокий выдох через нос, медленный выдох через рот.  Пульсометрия.  Назовите тему занятия? Для чего нужно выполнять физические упражнения?  Кто представит протокол ЧСС? Проанализирует его. Отметки за урок выставлю, просмотрев протоколы.  Ответить на вопрос: Что способствует ухудшению работы ССС? | Релаксационное мероприятие |