|  |  |
| --- | --- |
| **Технологическая карта «Здоровьем и силой прославим Россию!»** | |
| **Тема урока** | «Здоровьем и силой прославим Россию!» |
| **Тип урока** | Урок изучения нового учебного материала. |
| **Продолжительность занятия** | 45 минут |
| **Цель урока** | познакомить учащихся с понятиями «здоровье и здоровый образ жизни», а также рассказать о спортивных комплексах родного города (Тулы) |
| **Задачи занятия** | Образовательные: повторить и систематизировать, полученную информацию о здоровом образе жизни; закрепить знания учащихся о спортивных комплексах родного города.  Развивающие: способствовать развитию умений учащихся обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнение, делать необходимые выводы; способствовать развитию внимания, памяти, воображения, творческого мышления; развивать познавательную активность учащихся; развивать умение работать в команде.  Воспитательные: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, его содержанию; воспитывать культуру межличностного общения. |
| **Планируемые результаты** | Личностные:  - формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;  - формировать мотивацию к коллективной коммуникативной деятельности;  - формировать ответственное отношение к групповой работе, к выполнению собственных обязанностей в команде.  Метапредметные:  регулятивные:  - формировать умение определять и формулировать цель работы, планировать свою деятельность для ее достижения;  - формировать умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения (самоконтроль и саморегуляция);  - развивать навыки познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.  коммуникативные:  - развивать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные средства устной речи для решения различных коммуникативных задач;  - развивать умение слушать и понимать речь других, ориентироваться в ключевых элементах невербальной коммуникации;  - формировать умение согласовано работать в группах.  познавательные:  - формировать способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения учебных и практических задач, их непосредственному применению;  - формировать умение строить собственные выводы и умозаключения на основании нового и имеющегося ранее опыта;  - расширять, углублять знания, развивать интеллектуальные способности, ориентироваться на повышение познавательной деятельности. |
| **Уровневые результаты** | Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. |
| **Формы и методы** | Формы: фронтальная, индивидуальная, групповая  Методы: словесный, наглядный, интерактивный |
| **Оборудование и необходимые материалы** | ПК, проектор с экраном, презентация, ватман с изображением солнца, облачка из бумаги. |

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **1.Организационный момент.** | 2 мин | Слайд 1.  Здравствуйте, дорогие ученики, сегодня тема нашего урока: «Здоровьем и силой прославим Россию!». Сегодня мы с вами изучим основы здорового образа жизни, узнаем, что такое здоровье, его критерии и факторы формирования. | Дети здороваются. | **Р:** саморегуляция.  **К:** развивать умение слушать и понимать речь других, ориентироваться в ключевых элементах невербальной коммуникации. |
| **2. Постановка цели и задач. Мотивация (самоопределение) к учебной деятельности** | 8 мин | Слайд 2.  На ватмане изображен рисунок солнца. Давайте представим, что это здоровье, на лучиках солнца я буду писать варианты ваших ответов на вопрос: «Что такое здоровье?».  (Учитель записывает все варианты ответов.)  Слайд 3.  По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.  В применение к нам – это умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостояние  внешним и внутренним «врагам» и болезням.  Сегодня мы изучим с вами некоторые вопросы, такие как: какое значение имеет здоровье в жизни человека? От чего оно зависит? А также мы познакомимся с различными комплексами нашего города, которые помогут улучшить наше здоровье. | Дети отвечают на вопрос: «Что такое здоровье?» | **Л:** формировать мотивацию к коллективной коммуникативной деятельности.  **Р:** формировать умение определять и формулировать цель работы, планировать свою деятельность для ее достижения.  **К:** развивать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные средства устной речи для решения различных коммуникативных задач.  **П:** формировать умение строить собственные выводы и умозаключения на основании нового и имеющегося ранее опыта. |
| **3. Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений, их практическое применение** | 40 мин | Слайд 4.  Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека,  определяющая способность его к труду, и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Существует 3 вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное.)  Слайд 5.  Давайте рассмотрим ряд критериев, определяющих здоровье человека  Критерии, определяющие здоровье:  • полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;  • нормальное функционирование организма в системе «человек —окружающая среда»;  • умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;  • отсутствие болезни;  • способность к полноценному выполнению основных социальных функций.  Слайд 6.  А теперь давайте рассмотрим факторы, влияющие на здоровье.  Что влияет на здоровье? Любое влияние выражено двумя группами: внутренними и внешними факторами. Внутренние – это влияние наследственности –20%. Внешние – окружающая среда (20%), деятельность здравоохранения(10%). Образ жизни на 50% влияет на наше здоровье!  Сейчас мы вместе выполним упражнение, которое называется «Факторы». У вас на столе есть карточки, в виде облаков, напишите на них факторы, которые ухудшают на наше здоровье.  Давайте каждый выйдет, прочитает фактор, который он написал и прикрепит на наше солнце.  Посмотрите, наше солнце совсем не видно за облаками, плохие факторы закрыли наши лучики, и стало пасмурно. По данным нашим можно понять, что всё зависит от нашего образа жизни.  Как вы думаете, что может повлиять на здоровый образ жизни?  Вы правы, давайте я вам расскажу теперь об этом подробнее.  Слайд 7.  Во-первых, важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Что же значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества, такие как белки, жиры, углеводы, витамины и воду.  Слайд 8.  Вторым важным составляющим является режим. Режим – это установленный распорядок дня человека, который включает в себя труд, питание, отдых и здоровый сон.  Слайд 9.  Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей.  Слайд 10.  Занятия спортом. Спорт — это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья.  Слайд 11.  Необходимо также знать факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими. | Дети слушают.  Дети выполняют упражнение.  Дети по очереди выполняют задания.  Дети отвечают. | **Л:** формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;  формировать ответственное отношение к групповой работе, к выполнению собственных обязанностей в команде.  **Р:** формировать умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения.  **К:** развивать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные средства устной речи для решения различных коммуникативных задач; развивать умение слушать и понимать речь других, ориентироваться в ключевых элементах невербальной коммуникации; формировать умение согласовано работать в группах.  **П:** формировать способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения учебных и практических задач, их непосредственному применению. |
| **Физкультминутка** | 5 мин | Давайте с вами отдохнём немного.  Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)  Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)  Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)  Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)  А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)  Как погода хороша! (Прыжки на месте.)  Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)  Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)  Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)  Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)  Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)  Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой).  Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.) | Учащиеся выполняют физкультминутку. |  |
|  |  | А вы знаете, где можно оздоровиться в нашем городе, какие спортивные комплексы есть в Туле.  Давайте проведём экскурсию по самым главным комплексам и узнаем, где можно улучшить своё здоровье. Внимание на экран!  Слайд 12.  Одним из главных спортивных комплексов города Тулы является Ледовый дворец — современный комплекс, который предназначен для проведения хоккейных матчей, выступления фигуристов, оказания физкультурно-оздоровительных услуг жителям города и области, а также для проведения различных массовых мероприятий разного характера.  Слайд 13.  Для тех, кто любит играть в теннис, в Туле открылся специальный центр. Создателями теннисного центра стали Роман и Анна Сокол. Мечту многих жителей удалось осуществить лишь в июле 2008 года , теперь они могут заниматься любимым делом и развивать своих детей.  Слайд 14.  Я знаю, как вы любите бегать и проходить препятствия, поэтому этот спортивный детский комплекс будет вам по душе. Возможно, что многие из вас уже проводили своё время увлекательно и с пользой для здоровья, провели свои физические возможности в веревочном парке, который находится в парке имени П.П. Белоусова. Канатные дорожки, качели и лестницы с огромным удовольствием исследуют люди различных возрастных категорий, так как веревочный парк создает атмосферу невероятного приключения и заряжает адреналином на долгое время. Также в парке можно покататься на велосипеде, роликах, погулять и подышать свежим воздухом, что полезно для здоровья.  Слайд 15.  Ну а о следующем спортивном комплексе знают, наверное, все любители футбола и не только. Центральный стадион города Тулы был открыт 29 августа 1959 года, тогда он носил название стадион ДСО «Труд», затем арену переименовали в стадион «им. 50-тилетия Ленинского комсомола», сейчас стадион называется «Арсенал». Здесь можно посмотреть, а также поиграть в футбол и с пользой для здоровья провести время.  Слайд 16.  В Туле найден и спортивный комплекс для любителей животных. Это конноспортивный клуб города Тулы. Вот, что о нём пишут на официальном сайте: «Наш клуб - союз любителей, профессионалов и спортсменов, объединенных любовью к лошадям. Мы с удовольствием познакомим вас и ваших детей с этими удивительными созданиями. Наше основное направление - подготовка спортсменов. Подтверждением заслуг наших тренеров и спортсменов служат регулярные победы на выездных соревнованиях, растущее число выступающих спортивных пар, популярность соревнований, проводимых клубом».  Слайд 17.  Для любителей волейбола, баскетбола и бокса также в нашем городе найдутся спортивные комплексы. Так, в «Новом поколении» находятся два ринга, современные площадка для различных спортивных игр. В этом комплексе созданы все условия для тренировок и проведения спортивных мероприятий .  Слайд 18  Ну и наконец, лучший спортивный комплекс для тех, кто мечтает научиться плавать, но редко бывает на море - школа плавания «Чемпион». Она ориентирована исключительно на развитие спортивного плавания в нашем городе. Основной целью комплекса является обучению плаванию, не только детей, но и взрослых, причём любого уровня подготовки. Вас должны в первую очередь научить правильной техники выполнения различных видов плавания. Тренера данной спортивной школы считают, что именно так закладывается «фундамент» для вашего здоровья и для дальнейших занятий спортивным плаванием. В школе плавания работают квалифицированные тренеры – преподаватели, обладающие теоретическими, практическими знаниями и навыками. За их плечами многочисленные выступления на Чемпионатах и Первенствах по плаванию. Школой проводится Открытое Первенство по плаванию среди разных возрастных групп, участие в котором принимают не только спортсмены школы «Чемпион», но и воспитанники других школ и тренеров.  Слайд 19  Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области "Областная спортивная школа по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту" был создан в 1996 году для реализации программы спортивной подготовки. "Областная спортивная школа по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту" одновременно занимается развитием спорта высших достижений и развитием массового спорта. Центр реализует ИПР инвалида и ИПР ребенка-инвалида.  Наши основные задачи в работе:  1. Не изолировать инвалидов от общества - тем самым дать им веру в свои силы и возможности!  2. Привлечь внимание общества к проблемам инвалидов.  3. Через средства физической культуры и спорта интегрировать их в социум  У детей, которые систематически тренируются - шанс вернуться к нормальной жизни - увеличивается многократно. Выпускники нашего центра поступают в ВУЗы на факультеты физвоспитания, становятся специалистами в области физической культуры и спорта и возвращаются к нам на должности тренеров-преподавателей и спортсменов-инструкторов. Для инвалида - спорт не является самоцелью, но иногда становиться способом не быть зависимыми от других а так же дает возможность заработать.  Работа "Центра" направлена на спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт глухих и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.  А какие спортивные комплексы города знаете Вы? Расскажите про них немного.  Прекрасно, теперь вы знаете, где можно провести свободное время, чтобы это было с пользой для здоровья! | Дети отвечают.  Дети отвечают. | **Л:** формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;  формировать ответственное отношение к групповой работе, к выполнению собственных обязанностей в команде.  **Р:** формировать умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения.  **К:** развивать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные средства устной речи для решения различных коммуникативных задач; развивать умение слушать и понимать речь других, ориентироваться в ключевых элементах невербальной коммуникации; формировать умение согласовано работать в группах.  **П:** формировать способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения учебных и практических задач, их непосредственному применению. |
| **3. Рефлексия (подведение итогов и награждение)** | 5 мин | Слайд 20.  Ура, мы закончили. Было непросто, но вы все – огромные молодцы, много запомнили с наших занятий! Давайте же за это поблагодарим друг друга громкими аплодисментами!  Время подводить итоги.  Ну что, ребята, понравился вам наш урок? Что именно понравилось? Что вам запомнились больше всего и почему?  Я благодарю всех вас за этот урок. Мы проделали большую и очень важную работу за этот урок. Самое главное, что все получили огромное удовольствие от совместной работы и от общения друг с другом.  Сегодня вы показали замечательные результаты, поздравляю всех и очень надеюсь, что вы будете здоровы! | Дети аплодируют. | **Р:** развивать навыки познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.  **К:** развивать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные средства устной речи для решения различных коммуникативных задач; развивать умение слушать и понимать речь других, ориентироваться в ключевых элементах невербальной коммуникации.  **П:** формировать умение строить собственные выводы и умозаключения на основании нового и имеющегося ранее опыта. |