



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
Российская Федерация, 446202, Самарская область
г. Новокуйбышевск, ул. Кирова, 4
тел.:(84635) 20557; 20962 e-mail: so_tech_nnht_nkb@samara.edu.ru

**Методическая разработка теоретического
занятия по предмету
«Физическая культура»
на тему:
«Влияние физических упражнений
на организм человека»**

г.о.Новокуйбышевск, 2022г.

Разработчики:

ГАПОУ СО «ННХТ»

(место работы)

Руководитель ФВ

(занимаемая должность)

Е.А.Нефедова

(инициалы, фамилия)

ГАПОУ СО «ННХТ»

(место работы)

Старший методист

(занимаемая должность)

О.Д.Щелкова

(инициалы, фамилия)

ГАПОУ СО «ННХТ»

(место работы)

Председатель ПЦК
общеобразовательного
цикла

(занимаемая должность)

Н.П.Комиссарова

(инициалы, фамилия)

Конспект урока в разделе теоретические сведения на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека».

Цель урока:

Развитие критического мышления и формирование познавательной активности студентов с использованием технологии Web 2.0 (ментальных карт).

Задачи урока:

1. Определить связь между двигательной активностью и функционированием органов и систем органов организма человека.
2. Составить с помощью средств ИКТ ментальную карту по теме: Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Сформировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Место проведения: компьютерный класс.

Дата проведения: 21.10.2022г.

Время проведения: 90 минут.

Инвентарь: ватман, цветные маркеры.

Технологическая карта проектирования учебной ситуации

Автор	Нефедова Е.А. ГАПОУ СО «ННХТ»
Предмет	Физическая культура
Группа № 109	Специальность: «Переработка нефти и газа»
Тема	Формирование познавательной активности обучающихся с использованием ментальных карт (на примере темы "Влияние физических упражнений на организм человека")
Образовательная модель	Технология развития критического мышления ИКТ.
Учебная ситуация, длительность	Исследование проблемы Спаренный урок (90 мин.)
Предметные результаты, их практическая значимость	<ul style="list-style-type: none"> -формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); -выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние учебной деятельности; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; -расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
Внутрипредметные и межпредметные связи (знания)	<p>Внутрипредметные связи. Тема “Влияние физических упражнений на организм человека” является частью целого цикла теоретических и практических уроков взаимосвязанных между собой:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физическая культура в обеспечении здоровья; -определение состояния собственного здоровья и оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями; -физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; -основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; -подбор упражнений для индивидуальной профессии, составление комплекса производственной гимнастики. <p>Межпредметные связи. Связь между физической культурой и такими предметами как</p> <ul style="list-style-type: none"> - информатика (поиск информации в сети Интернет, создание электронного почтового ящика, использование сервисов почты, создание ментальных карт),

	<p>- ОБЖ (темы: здоровье и здоровый образ жизни, факторы, способствующие укреплению здоровья)</p> <p>- спец. предметом охрана труда и окружающей среды (темы: основные причины производственного травматизма, профессиональные заболевания).</p> <p>Использовать полученные знания для раскрытия роли физических упражнений в деятельности специалиста. Этому способствует использование на уроках ОБЖ и Охрана труда следующих приемов: анализа функциональной деятельности организма при выполнении тех или иных физических упражнений и выявления их практического эффекта, характеристике физиологических функций при занятии человека спортом, показа влияния знаний о физкультуре и спорте на усвоение теоретического материала по этим предметам.</p>	
Средство (сервис) ИКТ, его дидактические возможности	<p>Сервисы Web2.0. позволяют использовать различные техники визуализации результатов интеллектуальной деятельности. В частности, ментальные карты MindMeister (http://www.mindmeister.com) позволяют реализовывать широкий спектр возможностей общедидактических методов обучения, определяющих различный характер учебно-познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративного,</p> <p>репродуктивного, метода проблемного изложения, частично-поискового, исследовательского.</p>	
Виды деятельности	Информационно-познавательная (работа в микрогруппах).	
Личностные результаты		
Самоопределение	Смыслообразование	Ценностная и морально-этическая ориентация
<p>- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;</p> <p>- формирование способности отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;</p> <p>- способность,</p>	<p>-поиск и установление личного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов;</p> <p>-формирование понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и</p>	<p>-формирование способности к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении;</p> <p>-формирование внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению, ориентации на содержательные моменты образовательного процесса — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец</p>

<p>используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;</p> <p>-получение основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;</p> <p>-вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству;</p>	<p>управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;</p> <p>-формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;</p> <p>-формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей;</p>
--	---	---

Описание учебной ситуации

Задание	Создать ментальную карту по заданной теме.	
Реализация (анализ деятельности и способов достижения планируемых результатов)	Выполнение	Примечание
Стадия вызов — настрой учащихся на поиск информации и изучение материала. Развитие творческого воображения и критического мышления. Создание собственного образа	<p>Краткое обсуждение проблемы до того момента, пока не родится общая идея визуализации: что будет на карте центром, и каков общий принцип ветвления.</p> <p>Не прерывая обсуждение начинаем создание ментальной карты: рисуем центр и ответвления от него.</p>	<p>Место проведения урока-компьютерный класс.</p> <p>Ментальную карту рисуем на ватмане цветными маркерами.</p>

<p>проблемы. Визуализация проблемы.</p>	 <p>Преподаватель для примера представляет темы дорисовывая соответствующие ветки ментальной карты: «Влияние физических упражнений на нервную систему человека» и «Психологический эффект от занятий физическими упражнениями».</p>	
<p>Стадия осмысления — систематизация и выделение необходимой информации. Формирование интереса к познавательной деятельности. Формирование и развитие компетенции в области использования ИКТ. Распределение ролей в микро группе. Смысловое чтение. Развитие способности анализировать и делать выводы, умение работать в группе: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, управлять своими эмоциями, разрешать конфликты. Формирование навыков самообразования и самоконтроля.</p>	<p>Учебная группа делится на микро группы (по 5 -6 чел.). Каждая группа получает карточку с заданием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать ментальную карту по теме «Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека», используя ресурс: http://www.student.zoomru.ru/fizra/vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-serdechnosudistuju/224285.html http://i-dip.ru/content/view/152/50/ 2. Представить аудитории созданную карту (3-5 мин.) <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать ментальную карту по теме «Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека», используя ресурс: http://pererojdenie.info/fizicheskoe-vospitanie/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka.html http://www.bestfitnes.ru/influence02.html 2. Представить аудитории созданную карту (3-5 мин.) <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать ментальную карту по теме: «Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека», используя ресурс: http://works.tarefer.ru/90/100110/index.html http://referat.kulichki.net/files/page.php?id=19004 2. Представить аудитории созданную карту (3-5 мин.) <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать ментальную карту по теме: «Влияние физических упражнений на обмен веществ и 	<p>Перед началом выполнения задания преподаватель знакомит учащихся с критериями оценивания работы.</p> <p>Учащиеся выполняют ментальную карту на ресурсе MindMeister (http://www.mindmeister.com)</p>

	<p>энергии в организме человека», используя ресурс: http://www.justlady.ru/articles-122924-vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-obmen-veshchestv http://rudocs.exdat.com/docs/index-317510.html?page=13 2. Представить аудитории созданную карту (3-5 мин.)</p>	
<p>Стадия рефлексии — представление ментальной карты аудитории (каждой микрогруппой), оценивание.</p>	<p>Поочередно каждая группа представляет аудитории ментальную карту по заданной теме. Обсуждение работ. Анализ и коррекция. Взаимооценивание.</p> <p>Объединяем полученные карты в общую ментальную карту.</p>  <p>Оценивание: самооценивание, оценивание преподавателем.</p>	
<p>Продукт деятельности учащихся</p>	<p>Описание, URL-адрес стартовая ментальная карта http://www.mindmeister.com/299447564 итоговая ментальная карта http://www.mindmeister.com/296998085</p>	
<p>Инструменты, критерии оценивания результатов деятельности</p>	<p>Критерии оценивания</p>	

		Максимальный балл	
	<i>Содержательная часть</i>	20 баллов	
	Соответствие выбранной теме	3	
	Полнота изложения материала	10	
	Отсутствие фактических ошибок по заданной теме	5	
	Продуманность и завершенность работы	2	
	<i>Дизайн</i>	10 баллов	
	Оформление работы в едином стиле и в соответствии с эстетическими требованиями	5	
	Оптимальность цветового решения работы	3	
	Сбалансированность использования изображения	4	
	<i>Личностные отношения</i>	10	
	Взаимопонимание и взаимопомощь	5	
	Отсутствие конфликтов	5	

Check-лист для самопроверки:

– деятельность;

– межпредметная направленность; *Итого:*

– дидактический потенциал ИКТ.

ситуаций

40 баллов

Процедура оценивания. 1 этап. Формальная экспертиза

В технологической карте указаны формальные атрибуты:

	Присутствуют	Отсутствуют
Автор		Экспертиза завершена
Предмет		Экспертиза завершена
Группа		Экспертиза завершена
Тема		Экспертиза завершена

2 этап. Содержательная экспертиза. Бланк оценивания

	Соответствует	Соответствует	Не
--	---------------	---------------	----

		частично	соответствует
Результат 1. Готовность планировать образовательные достижения учащихся в соответствии с требованиями ФГОС			
предметные результаты сформулированы с учетом ФГОС, описана их практическая значимость;	2	1	Экспертиза завершена
личностные результаты сформулированы в соответствии с ФГОС, правильно указан типологический признак личностных результатов;	3		Экспертиза завершена
Результат 2. Готовность к использованию средств и сервисов информационно-коммуникационных технологий для достижения планируемых в ФГОС результатов			
выбранный сервис ориентирован на формирование планируемых предметных и личностных результатов;	3		Экспертиза завершена
формулировка задания соответствует заявленному характеру деятельности учащихся с выбранным сервисом;	2	1	0
тип учебной ситуации и характер деятельности полностью соответствуют дидактическим свойствам выбранного сервиса;	3	1	0
смоделированный продукт деятельности учащегося отвечает требованиям задания.	3	1	Экспертиза завершена
Результат 3. Готовность к внедрению инновационных образовательных моделей с использованием средств ИКТ, направленных на реализацию деятельностного подхода и формирование у обучающихся планируемых в ФГОС результатов			
описанная учебная ситуация соответствует специфике выбранной образовательной модели;	3	1	Экспертиза завершена
анализ деятельности и способов достижения планируемых результатов с использованием выбранного сервиса проведен в соответствии с базовыми дидактическими принципами, характерными для данной модели;	3	1	0
описан способ само- или взаимопроверки правильности выполнения задания учащимися; критерии оценивания результата и самой деятельности педагогом, алгоритм выставления отметки	3	1	0
Итого баллов:			

3 этап. Перевод баллов в оценочное суждение

Количество баллов	Оценочное суждение
17-28 баллов	Результат сформирован
менее 17 баллов	Результат не сформирован