

**Интегрированный урок  
биологии и физкультуры.**

**Тема: «Значение физических упражнений для развития сердечно - сосудистой системы человека».**

**Дата проведения**

**Класс 8**

**Количество 21 человек.**

Учитель физкультуры      Петрыкина Ю.С.

Учитель биологии      Куликова А.С.

**Цель:**

Обеспечить условия для формирования устойчивого убеждения в необходимости физической нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

**Образовательная**

1. Показать влияние физической нагрузки на работу ССС.
2. Отработать навыки самостоятельной работы при выполнении заданий по карточкам.
3. Отработать навыки самоконтроля состояния организма при выполнении физической нагрузки.

**Развивающая**

1. Развить умения применять теоретические знания на практике.
2. Регулировать и контролировать свои действия.

**Воспитывающая.**

1. Продолжить формирования интереса к собственному здоровью.

**Тип урока:**

Интегрированный урок физкультуры и биологии.

**Оборудование:**

№ п/п	Инвентарь	Кол-во (шт.)
1	Листы самоконтроля	13
2	Скакалки	5
3	Набивные мячи	5
4	Гимнастические маты	2
5	Гимнастическая скамейка	2
6	Доска магнитная	1
7	Мультимедиапроектор	1
8	Ноутбук	1

**План урока.**

1. Организация начало урока.
2. Сообщение задач урока и темы.
3. Инструктаж по выполнению работы.
4. Выполнение работы.
5. Проверка результатов работы.
6. Формирование выводов.
7. Подведение итогов.

№ п.п.	Содержание урока.	Дозировка	Организационно – методические указания	Примечание
1. Вводная часть.		15мин.		
1.	Построение, приветствие, раппорт, сообщение задач и темы урока.	5 мин.	<p><b><u>Учитель ф.к.:</u></b>  Сегодня у нас интегрированный урок (взаимопроникновение, взаимовлияние), - урок физкультуры с практической частью по биологии.</p> <p>Тема урока: «Значение физических упражнений для развития и укрепления сердечно-сосудистой системы».</p> <p><b>Задачи урока</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление знаний с курса анатомии о сердце, как органе сердечно-сосудистой системы</li> <li>2. Определить зависимость работы сердца от физической нагрузки</li> <li>3. Вспомнить определение пульса, определить по пульсу степень тренированности своего организма</li> <li>4. Сделать вывод о необходимости занятий физкультурой для сохранения и укрепления здоровья</li> </ol> <p><b><u>Учитель биологии</u></b>  Согласно легенде греческий воин по имени Филиппид в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал замертво. Гонец пробежал около 40 км за три часа.  В честь этого события в современных олимпийских играх</p>	

		5 мин.	<p>есть состязание под названием марафон. Сегодня марафонская дистанция доступна даже пенсионерам. (<i>Старейшим в мире марафонцем является индус Фауджа Сингх ему 102 год</i>)</p> <p>В чем причина этого явления? Попробуем разобраться. (<i>Раздать листы самоконтроля</i>)</p> <p><b><u>Учитель биологии:</u></b></p> <p>Для решения поставленных задач мы выполним практическую работу по определению ЧСС от физической нагрузки.</p> <p>В течение урока нагрузка будет меняться, в начале урока она постепенно плавно будет повышаться и плавно понижаться. После прохождения разминки вы будете измерять пульс. ( на тыльной стороне лучезапястного сустава , в течении 30 секунд), после круговой тренировки и после восстановления ЧСС соответственно. Результаты заноситься в лист самоконтроля, и умножается на 2.</p> <p>Каждый удар пульса соответствует одному сердечному сокращению. По частоте пульса мы будем следить за изменением работы вашего сердца.</p> <p>Сегодня вам предстоит применить знания, полученные на уроке биологии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для оценки своего физического состояния.</li> <li>2. Степень тренированности вашего организма.</li> </ol> <p><b><u>Определяем ЧСС</u></b> в покое, результат записываем в лист самоконтроля.</p>	
2.	<p><b>Разминка</b> в парах в движении, класс делится парами.</p>	5 мин.	<p><b>Цель:</b> подготовить организм к основной нагрузке – «круговой тренировке».</p>	

	<p>1. Стоя боком друг к другу, рука на плече партнёра. Свободный бег.</p> <p>2. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнёра. Движение приставным шагом.</p> <p>3. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнёра. Движение «скрестным» шагом.</p> <p>4. Стоя сзади партнёра, толкать его руками в спину. Партнёр продвигается вперёд, оказывая сопротивление.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>1. Наклоны головы вперёд-назад, влево-вправо.</p> <p>2. Руки в замок перед грудью, круговые движения кистями.</p> <p>3. Круговые движения руками вперёд и назад.</p> <p>4. Руки за головой, повороты туловища влево-вправо на каждый шаг.</p>		<p>Определяем ЧСС после разминки , записываем в лист самоконтроля</p>	
2. Основная часть.		15 мин.		
1.	<p>Круговая тренировка.</p> <p>1. упражнение на пресс</p> <p>2. прыжки через скакалку</p> <p>3. приседание с отягощением</p> <p>4. отжимание спиной к скамейке</p>	10 мин.	<p><b><u>Учитель ф.к.:</u></b></p> <p>Класс делится на 4 группы, занятия проводятся на станциях по 60 секунд, по сигналу учителя записывают результат, происходит переход к следующему заданию.</p>	

			<p>После круговой тренировки <b><u>Определяем ЧСС</u></b> результат записать в лист самоконтроля.</p>	
	<p>Восстановление дыхания. ( 2 минуты)</p>	<p>5мин.</p>	<p><b><u>Определяем ЧС</u></b> после восстановления, результат записать в лист самоконтроля.</p> <p><b><u>Учитель биологии:</u></b> Учитель комментирует получение результаты. Когда человек двигается, увеличивается потребность в кислороде для вашего организма. Сердце работает сильнее, эффективнее, все мышцы пополняются кровью насыщенной кислородом, вследствие этого мышцы становятся сильнее, толще. Таким образом, выполняя физические упражнения мы способствуем укреплению сердца, мышц и всего организма.</p>	
<p>3. Заключительная часть.</p>		<p>10 мин.</p>		

1.	Учащиеся работают с листком наблюдения.	4мин.	<p><i>Отчёт о проделанной работе. – учитель биологии</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сравним результаты таблицы.</li> <li>- как изменялся ваш пульс?</li> <li>- почему пульс участился?</li> <li>- было ли трудно?</li> </ul>	
2.	<p>Проверка результатов учебной работы.</p> <p><b>Вопросы ученикам</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чем определяется биение пульса?</li> <li>2. Что происходит с сердцем при физической нагрузке?</li> <li>3. Почему учащается пульс?</li> <li>4. Чем отличается тренированное сердце от нетренированного сердца?</li> <li>5. Для чего проводят разминку перед выполнением основного задания на</li> </ol>	4 мин.	<p><b><u>Учитель биологии:</u></b></p> <p>На столе находятся 8 карточек с вопросами (по 2 карточки на команду).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сердечным сокращением.</li> <li>2. Усиленно работает.</li> <li>3. Выполняет физическую нагрузку.</li> <li>4. Сильное, крепкое, много крови может выбрасывать в мышцы.</li> <li>5. Происходит вработывания организма, разогрев мышц для предстоящей работы.</li> </ol>	

	уроке? 6. Почему физическую нагрузку нужно повышать постепенно?		6. Чтобы организм справлялся хорошо с нагрузкой, и не было срывов.	
3.	<p>Формирование выводов и подведение итогов работы.</p> <p><u>Сделать вывод о необходимости занятий физкультурой для сохранения и укрепления здоровья.</u></p>	2 мин.	<p>Построение, подведение итогов урока, оценки за урок.</p> <p><b>Вывод:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Почему бегун умер?</li> <li>- Почему пенсионеры участвуют в спортивных дистанциях?</li> </ul> <p>Таким образом нужно постоянно тренировать свой организм, своё сердце, не останавливаться на достигнутом . а постепенно увеличивая нагрузку.</p> <p>И организм будет выносливым способным к разнообразным видам труда и физическим нагрузкам. Тренированное сердце быстро приходит в норму.</p> <p><b>Итоги работы:</b> Тренированное сердце – основа человеческого здоровья.</p>	



Лист самоконтроля

Ф. И. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_

ЧСС в покое	ЧСС после разминки	ЧСС после круговой тренировки	ЧСС после восстановления

Лист самоконтроля

Ф.И. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

ЧСС в покое	ЧСС после разминки	ЧСС после круговой тренировки	ЧСС после восстановления