

*Егорова Елена Юрьевна*

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа № 8*

*Город Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край*

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 «С» КЛАССЕ

**Тема: «Влияние физической нагрузки на организм человека при выполнении физических упражнений»**

**Цель:** формирование специальных знаний, практических умений и навыков использования средств физической культуры для определения изменений в функционировании систем организма под воздействием физических нагрузок.

### **Задачи:**

#### **Общеобразовательные:**

- 1.Актуализировать теоретические знания о строении и функционировании организма.
- 2.Обучить практическим навыкам проведения функциональных проб.
- 3.Обучить приёмам диагностики функционирования (деятельности) систем организма (сердечно - сосудистой, нервной систем) при выполнении физических упражнений.

#### **Оздоровительные:**

- 1.Воспитание физических качеств (скоростно-силовые качества, силовая выносливость, двигательно-координационные качества).
- 2.Укрепление сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы.



### **Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость, инициативность).
2. Воспитание нравственных качеств у учащихся (эмпатия, толерантность, рефлексивность, общительность).
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

**Место проведения урока:** большой спортивный зал МОУ СОШ №8

**Оборудование, инвентарь, техническое обеспечение урока:** 3 ноутбука, 3 учебных парты, 3 стула, скакалки, гантели гимнастические, 3 корзины, шары воздушные, шарики пластмассовые разных цветов, маркеры, шариковые ручки, секундомеры, цветные сигнальные круги-штандарты (красный, синий, жёлтый), музыкальное сопровождение.

**Время проведения:** 40 минут

**Ход урока:** До урока на занятии факультатива по валеологии проводится диагностика по цветовым ощущениям учащихся («Какой цвет ты бы выбрал?»). Объясняется значение каждого цвета, формируются команды «красных», «синих», «жёлтых».

### **Учитель:**

Добрый день, уважаемые гости и члены жюри конкурса! Разрешите познакомить вас с учащимися специализированного спортивного класса 8С. *Встречаем ребят! (Звучит музыка «Герои спорта»).*

***В зал входят команды (по цветовым группам).***

***Выстраиваются по диагонали, капитаны докладывают о выборе цвета.***

### **Капитан «жёлтой» команды:**

Наша команда по итогам жеребьёвки выбрала жёлтый цвет, который отражает наше отношение к себе и миру. Это цвет жизнерадостных людей, способствует



решению задач и проблем. Жёлтый – это солнце, жизнь, величие, радость, женственность!

**Капитан «синей» команды:**

Наша команда выбрала синий цвет. Его предпочитают люди, которые стремятся к порядку и стабильности. Синий цвет оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Синий – это цвет искренности, чести, безопасности, порядка.

**Капитан «красной» команды:**

В нашей команде собраны лидеры спортивных секций, так как красный цвет – это цвет лидерства, он стимулирует мозг, улучшает настроение. Красный – это цвет красоты и здоровья, доброты и отваги, храбрости и энергии.

**Учитель:**

Вы правильно выполнили домашнее задание, команды сформированы, в основу вы положили принципы соответствия психологического значения цвета на личность каждого. Сегодня на нашем уроке предстоит совместно продолжить изучение функциональных возможностей организма. Рассмотрим влияние спортивных занятий на здоровье человека. Я предлагаю сформулировать гипотезу урока, давайте закончим предложение вместе:

**Если вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, изучать свой организм, то мы будем физически здоровыми, что приведёт к повышению качества обученности.**

Молодцы! Проверим в конце урока, как мы смогли подойти к решению данной гипотезы.

Но урок – это процесс, поэтому давайте определим вместе алгоритм выполнения замеров на уроке (подсказка у каждой команды), чтобы выявить особенности функционирования определенных систем организма. Даю 1 минуту на обсуждение в командах

**Ученики:** Обсуждают в командах, выдвигают своих представителей для того, чтобы озвучить решение



**Учитель:**

Озвучьте алгоритм наших действий:

**1-й ученик:** Измерить первоначальный показатель ЧСС в состоянии покоя (сказал, отходит в сторону, начинает выстраивать шеренгу).

**2-й ученик:** Занести первоначальные индивидуальные данные в таблицу, компьютер.

**3-й ученик:** Определить, какие особенности нашего организма мы будем исследовать.

**4-й ученик:** Определить, какие физические упражнения дают максимально точные показатели при исследовании работы каждой системы нашего организма.

**5-й ученик:** Провести упражнения, полностью соблюдая требования к технике безопасности.

**6-й ученик:** После каждого комплекса упражнений выполнить замер показателей ЧСС, внести показатели в таблицу.

**7-й ученик:** Сделать выводы о влиянии упражнений на каждую группу мышц, на систему нашего организма.

**8-й ученик:** Подвести итоги исследования.

**Учитель:**

Алгоритм работы на уроке определен правильно, вы не забыли о соблюдении требований техники безопасности на каждом этапе урока. Я определяю вам круг исследований на уроке:

- работа мышечно-связочного аппарата;
- работа сердечнососудистой системы,
- работа нервной системы организма.

Так же нам предстоит с вами оценить показатели сердечнососудистой системы двух учеников из вашего класса, чтобы мы могли сравнить в конце урока функциональные возможности организма при физических нагрузках.



И прежде чем перейдем к весёлой разминке, нам необходимо измерить первоначальный показатель ЧСС в покое. Обратите внимание, что вы сегодня все данные заносите в компьютер, работаете в режиме текстового редактора.

*(УЧАЩИЕСЯ ИЗМЕРЯЮТ ЧСС И ЗАНОСЯТ ДАННЫЕ В КОМПЬЮТЕР)*

**Учитель:**

Прошу перестроиться в шеренгу, начинаем 1-й этап исследования. Обратите внимание, что на этом этапе урока мы используем нестандартное оборудование, изготовленное самими учениками для уроков физической культуры. **Вес гантели - 500 граммов.** Проходит разминка под музыку. Используем гантели из пластиковых бутылок 0.5 л наполненные крупой, или песком. После измеряем ЧСС после нагрузки.

**Учитель:**

Что произошло с организмом? Прошу обсудить и сделать выводы.

*(по 1 ученику от каждой команды озвучивают выводы, в это время по 1 представителю вносят данные в таблицу).*

**Учитель:**

Продолжаем работу, нам с вами необходимо для следующего этапа сделать выбор. Перед вами 3 вида снарядов (скакалка, мяч, обруч), вам необходимо выбрать самый интенсивный по физической нагрузке предмет. И приготовиться выполнить упражнение за 1 минуту. И так какой же это снаряд? Приведите свои аргументы.

**Ученики:**

выбирают скакалку, один или два человек из класса дают обоснование.

**Учитель:**

Есть другие мнения? Выполняем данное упражнение в группе. Капитанам команд обеспечить соблюдение требований техники безопасности при работе со скакалкой, правильно сгруппировать команды в спортивном зале. *(Капитаны команд разводят команды по 3-м секторам зала, дальше от компьютерной техники, расставляют членов команды кругом, но на таком*

*расстоянии друг от друга, чтобы ученики не задевали соседа при прыжках). По свистку учителя начинают выполнять упражнение. По свистку - заканчивают.*

*Дети выполняют прыжки на скакалке и по окончании упражнения замеряют ЧСС, убирают инвентарь.*

**Учитель:**

Прошу представителей команд сделать выводы и занести свои результаты в таблицу!

**Учитель:**

Спорт раскрывает безграничные возможности человека. Еще в Древней Греции в гимназиях учеников не только приучали к физическим упражнениям, но и развивали их ум. Формировали умение принимать решения, анализировать любую ситуацию и находить правильные выходы из трудных положений. Не случайно культура Древней Греции до сих пор считается эталоном развития человечества.

На этом этапе урока мы проведем исследование возможностей нашей нервной системы. Как наше мышление работает при незначительной физической нагрузке? Вам предстоит сейчас проверить свои знания в различных областях науки. Перед вами задания по разным предметам. Ваша задача как можно быстро и точно решить тестовое задание и вернуться к команде передав эстафету. Капитан команды стартует последним и приносит все ответы к столику, где вы проверяете правильность своих ответов по ключам и принимаете решение – что же повлияло на решение тестовых заданий, что произошло с организмом и почему именно так, а не иначе?

**Эстафетные задания в парах:**

**1 пара:** бег в паре, держа между собой фитобол (руки напарников лежат на плечах, фитоболы участники держат, прижав его телом, перемещаются по площадке приставным шагом).



**2 пара:** участники двигаются лицом друг к другу, передавая баскетбольный мячик от груди двумя руками, после выполнения тестов возвращаются тем же способом.

**3 пара:** участники эстафеты прыгают на обручах, проворачивают в руках его и продвигаются вперед. Выполнив задание, возвращаются тем же способом.

**4 пара:** участники выполняют бег с футбольными мячами, обводя фишки на площадке. Один из участников – капитан команды, он же забирает тесты.

**Учитель:** Измеряем ЧСС. Обращаю ваше внимание, что в компьютере заложены также проблемные вопросы, ответы на которые вы обсудите на факультативе «Валеология» по итогам нашего урока.

*В ноутбуке – Вопрос: Что заставило работать ваш мозг мобильней? Что способствовало быстрому принятию решения? Объяснить реакцию организма на ваше действие!*

**Учитель:**

Пока ваши представители работают с компьютером, мы переходим к изучению возможностей немало важной системы – мышечно-связочного аппарата (мышечный корсет). Я предлагаю провести игру. Наш Дальний Восток населяют люди многих национальностей, среди коренных народностей Приамурья много представителей древнего народа – нанайцев. И их любимые игры в основном связаны с силовыми упражнениями. Сегодня мы разучим нанайскую игру «СИЛЮЧИ», т.е. «медведи» Заключается она в следующем: каждый участник выбирает себе напарника (необходимо выбрать соперника одинакового веса и мышечно-связочного аппарата), далее встать напротив друг друга, взявшись за правую руку. По моему сигналу начинаем перетягивать соперника за указанную линию. Второй раз повторим, взявшись другой рукой. Побеждает тот, кому удалось дважды перетащить соперника за указанную линию.



*Учащиеся играют в игру «СИЛОЧИ», под музыку «Цветущая сакура».*

**Учитель:**

Измеряем ЧСС, представители команд (после обсуждения с ребятами) работают с ноутбуками, заполняют таблицу. Представителю команды необходимо сделать вывод - что происходит с организмом. Почему победил тот или иной участник? Обосновать! Прошу обсудить с членами команды и занести выводы в таблицу. Спасибо!

**Учитель:**

Программу исследований данного урока мы выполнили. Сейчас нужно обобщить полученные данные, сделать выводы. Команды у нас были разные, возможно, что и выводы тоже будут немного различаться. У ноутбука работают по два представителя от команды. Вам отводится по 3 минуты, чтобы вы могли ориентироваться во времени, мы под музыку будем с ребятами играть в игру «Удержи шар».

**Учитель:**

Каждой команде даётся по 20 воздушных шаров (красные шары - команде красных футболок, синие шары - обладателям синих футболок, и жёлтые шары - жёлтые футболки). Все участники выстраиваются на стартовой линии, по команде учителя (свисток) участники надувают по одному шару воздушному, и начинают двигаться на противоположную сторону игровой площадки, дуя на воздушный шарик. Задача играющего не уронить шарик на пол, удерживать его как можно больше в воздухе. При падении шарика, участник берёт свой шарик (своего цвета, новый) снова его надувает и продолжает игру. Команда считается проигравшей, если на полу окажутся шары её цвета футболок в большем количестве, чем цвета соперников.

**Учитель:**

Давайте определим победителей, молодцы. Я думаю, что теперь вы догадались, на какую тему будет следующий урок? Какую систему организма мы будем изучать с вами? Правильно-дыхательную систему!





### Учитель:

Внимание! Сложите, пожалуйста, снаряды, сделайте по 2 глубоких вдоха и выхода. Капитаны, постройте свои команды! *(капитаны выстраивают свои команды по диагонали зала).*

Сегодня на уроке мы изучили функциональные возможности организма при занятиях физической культурой. Командам в ходе исследования удалось прийти к определённым выводам. Прошу озвучить выводы *(выступают капитаны с выводами)*. А как вы думаете, наши два графика (ваших одноклассников) соответствуют норме? Какие выводы мы можем сделать? Ребята аргументируйте, пожалуйста! Скажите, в ходе занятия вы изменили своё мнение по выбору цвета формы для своих команд или утвердились в правильности решения? Вспомним ту гипотезу, которую мы выдвинули вместе на начало урока (учитель снова её называет). Было ли наше предположение верно? *(капитаны делают вывод)*. Все ваши замеры и выводы капитаны команд перенесут на флэш-карту, передадут для анализа на занятии по валеологии.

И это занятие не последнее, нам в течение четверти предстоит провести исследования по влиянию спорта на другие функции организма. А сейчас давайте проведем самоанализ своей деятельности. Я в середине зала выложу разноцветные шары (трёх цветов) вам необходимо оценить свою деятельность на уроке, свои ощущения, положив шары в корзины по обозначенным цветам. И тем самым вы ответите на вопросы:

1. Я узнал (узнала) много интересного...
2. Я хочу узнать ещё больше, и пополнять свои знания ....
3. Я ничего нового не узнал.....

*(Ученики раскладывают шары, выстраиваются в шеренгу).*

Всем спасибо за работу, до новых встреч! *(Учащиеся выходят из зала под музыку «Герои спорта»).*

### ЧТО ПОДГОТОВИТЬ:

1. Файлы для 3-х членов экспертных групп: инструкция к работе, упражнения для гимнастики (для глаз и осанки), секундомеры.
2. 3 ватманских листа, на которых закреплены цвета команд (кружок красный, синий, жёлтый), маркеры. На листах нарисованы оси графиков.
3. «Свитки» со слоганами: на свитках цвета (красный, синий, жёлтый). Внутри начало слогана и задание («Продолжите рекламный слоган, проговорите его хором всей командой»):
  - 1 слоган «Спортом заниматься - ....» (окончание – «ума набираться»)
  - 2 слоган «Бег и прыжки – наши...» (окончание – «лучшие дружки»)
  - 3 слоган «Физкультура поможет ...» (окончание – «здоровья умножить»).
- 4. Плакаты для гимнастики глаз над столами с ноутбуками.

