

Саввинова К.Н.

Педагог ДО

МБОУ “Ботулинская СОШ им. Золотарева Н.А.

Ботулу/Верхневилуйский”

“Значение и влияние физических упражнений  
для развития и укрепления сердечно–сосудистой системы”

**Цель урока:** Обеспечить условия для формирования устойчивого убеждения в необходимости физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физических особенностей.

**Задачи урока:**

Образовательная: Показать влияние физической нагрузки на работу сердечно – сосудистой системы; отработать навыки самостоятельной работы при выполнении заданий по инструктивной карте самоконтроля состояния организма при выполнении физических упражнений.

Развивающая: С точки зрения предмета «Биология» - развить умение применять теоретические знания на практике, оценивать результаты собственных действий, регулировать и контролировать свои действия.

Воспитательная: Воспитание трудолюбия, активности.

Оздоровительная: Продолжать формировать устойчивый интерес к сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Тип урока** – интегрированный урок физкультуры и биологии.

**Место проведения:** спортивный зал.

Спортивный инвентарь: секундомер, гимнастический мат – 8 шт., скакалки 2 шт., мяч волейбольный – 12 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., сетка волейбольная.

**Время проведения:** 10ч. 50 мин.

### **ХОД УРОКА.**

Организационный момент (учитель физической культуры)

Сообщение темы урока и его задач. 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, и почему сейчас дистанция 42 195м. покоряется даже людям преклонного возраста, не говоря уже о спортсменах?

Сегодняшний урок поможет найти нам ответы на эти вопросы.

Итак, тема нашего урока: Значение физических упражнений для развития и укрепления сердечно – сосудистой системы.

### Задачи урока:

1. Определить зависимость работы сердца от физической нагрузки.
2. Определить по пульсу степень тренированности вашего организма.
3. Научиться измерять артериальное давление и понять его зависимость от нагрузки.
4. Сделать для себя вывод о необходимости **РЕГУЛЯРНО** заниматься физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

| № | Частные задачи                             | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Д.  | Методические указания.                                                            |
|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Организовать обучающихся на урок.          | 1. Измерение пульса и фиксирования в таблице.<br><u>Инструктаж по выполнению практической работы.</u><br>Построение. Рапорт.<br>Приветствие. Задачи урока.                                                                                                                                       |     | Обратить внимание на внешний вид обучающихся.                                     |
| 2 | Подготовит организм к основной части урока | Повороты: направо, налево, кругом и т.д.                                                                                                                                                                                                                                                         |     | Плечи расправлены, пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, смотреть вперед. |
| 3 | Подготовительная часть                     | Ходьба по залу:<br>- на носках, руки в замок вращение кистями;<br>- на пятках руки в замок «Волна»;<br>- в полу приседе руки вперед;<br>- на внутренней стороне стопы руки в замок вращение кистями;<br>- на внешней стороне стопы пальцы сцеплены «волна»<br>- в полном приседе руки на колени; | 2кр | Следить за осанкой.<br><br>Во время бега наступаем на переднюю часть стопы.       |

|   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                    | <p>2. Измерение пульса и фиксирование в таблице.</p> <p><b>- Бег по залу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег по залу</li> <li>- «зигзаги», обегая стойки,</li> <li>- «зигзаги», обегая стойки, чередующие с «барьерами»</li> <li>- «зигзаги», «барьеры», «кочки»</li> </ul> <p><b>- Бег ч/ц, зала в две колонны</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставными шагами левым боком имитация приема мяча сверху;</li> <li>- приставным шагом правым боком руки на поясе;</li> <li>- в парах лицом друг к другу руки на плечи партнеру подскоки вверх;</li> <li>- имитация блока;</li> <li>- бег, переходящий в ходьбу;</li> </ul> <p>3. Измерение пульса и фиксирование в таблице.</p> | <p>2кр</p> <p>2кр</p> <p>4кр</p> <p>2кр</p> <p>2р</p> <p>2р</p> <p>2р</p> <p>2р</p> | <p>Выполнения упр. по прямой вдоль волейбольной площадки.</p> <p>Подпрыгивание по боковыми линиями площадки</p>                                                                                      |
| 4 | Выполнение упражнений по станциям с элементами ОФП, СФП (волейбол) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на скакалке с прямыми ногами, носки вперед;</li> <li>- прием мяча двумя руками сверху от стенки;</li> <li>- выпады с имитацией приема мяча в падении с перекатом на спину;</li> <li>- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, (мал, упор ногами о стоящую сзади гим. скамейку)</li> <li>- приседание не отрывая пятки от пола;</li> <li>- поднятие туловища из положения, лежа руки за спиной;</li> <li>- спрыгивание и запрыгивание на скамейку, между скамейкой гимнастический мат;</li> <li>- прыжки туда – обратно</li> <li>- имитация блока вдоль сетки.</li> </ul>                                                                                                   |                                                                                     | <p>На каждое упражнение 45 сек., на смену станций 15 сек.</p> <p>Темп выполнения упражнений умеренный, равномерный.</p> <p>Выполнять упражнения с учетом индивидуальных физических возможностей.</p> |

|  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                     |
|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Совершенствование техники подачи мяча. | 4 Измерение пульса и фиксирование в таблице.<br>Мальчики: верхняя подача с 9 м.<br>- по зонам 6,5.1.<br>Девочки: нижняя прямая подача с 6 м. планирующая (перед первой подачей обу – ся выполняют 5 приседаний и по сигналу учителя выполняют подачу; 3 приседания и подача; 1 приседание и подача).<br>Последующие подачи выполняются с линии подачи по сигналу учителя. | 10 под. | Ошибки: и.п. вперед ставится нога с одноименной бьющей рукой;<br>Не точный удар сбоку, сверху, скорость бьющей руки.<br>Незначительный удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе. |
|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Вопросы:

1. Как объяснить факт, что заяц, выросший в клетке, погибает при первом же беге?
2. Какое давление должно быть у молодого здорового человека?
3. В чем биологический смысл медленного движения крови по капиллярам?
4. Как изменяется снабжение мышц кровью при переходе от состояния покоя к физической нагрузке?
5. Чем отличается сердце тренированного человека от сердца нетренированного?
6. Что называется венами?
7. Чем определяется биение пульса?
8. Почему нагрузку нужно повышать постепенно?
9. Для чего проводят разминку перед выполнением основной нагрузки?

А теперь проверим, какую жизненную емкость легких вы имеете? Надуем воздушные шары и встанем в виде формы сердца.

Сердце тебе не хочется покоя

Сердце как хорошо на свете жить

Сердце как хорошо, что ты такое

Спасибо сердце, что ты умеешь так....

Поднимаем шары и просалютуем нашему уроку!

### **Формируем выводы.**

Учитель биологии.

«Известный американский ученый Пол Дадли сказал: «...если бы мы использовали свой ум и ноги больше, чем будильник и желудок, то меньше бы страдали от болезней сердца...»

Учитель физкультуры:

«А другой ученый подсчитал, что если посредством тренировки человек снизит количество ударов меньше, а, следовательно, будет больше отдыхать и дольше прослужит».

### **Рефлексия.**

- 1). Что вы узнали на уроке о своем организме?
- 2). Планируете ли вы использовать полученные знания в дальнейшем?
- 3). Стала ли для вас очевидной необходимость занятий физкультурой?

### **Подведение итога урока.**

Организованный выход из спортзала.