

ПЛАН-КОНСПЕКТ ІНТЕГРОВАНОГО УРОКУ З БІОЛОГІЇ І ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8 КЛАСУ
Тема: Рухова активність засобами волейболу (з використанням програми Lions Quest)

Дидактична ціль		Забезпечувати опанування учнями знань, умінь самостійно організовувати процес фізичного вдосконалення та активного відпочинку засобами волейболу; розвивати соціально-емоційні компетенції вмінням самостійно працювати, аналізувати, робити висновки; виховувати потребу у здоровому способі життя за допомогою набутих знань та практичних навичок.				
Проміжний результат		Створювати позитивне навчальне середовище, сприяти формуванню ціннісних орієнтацій учнів щодо використання фізичних вправ як одного із головних чинників ЗСЖ, вивчення біологічної складової організму людини, сприяти особистісному розвитку через виконання соціальних завдань, толерантне ставлення до однокласників.				
Термін проведення		=====				
Інвентар та обладнання		Волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, обручі кольорові, фішки для обведення, картки опорно-рухової системи людини, музичні композиції.				
Структурні елементи уроку	Назва завдання учням	Час реалізації	Учні основної групи здоров'я		Учні підготовчої групи здоров'я	
			Учні СМГ виконують завдання на картках з урахуванням їхнього захворювання			
			Методичні особливості	Регулювання навантаження	Методичні особливості	Регулювання навантаження
		17	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
ОРГМОМЕНТ		3	<p>Учні сідають на гімнастичну лаву. Питання про самопочуття. Форма. Інструктаж з б/ж. Вимірювання ЧСС за 15 сек. (20-23 уд.)</p> <p>Вчитель біології. Вітаємо вас на нашому незвичайному уроці. Сьогодні цей урок покаже не тільки відношення до предмету, а й знання предмету і дозволить знайти взаємозв'язок між предметами, побачити багато нового та цікавого.</p> <p>З яким настроєм, бажанням чи без нього, ви прийшли сьогодні до школи?..</p> <p>Я знаю простий засіб, відомий з давніх-давен не тільки для покращення настрою, а й для зміцнення імунітету, продовження тривалості життя, цей засіб не вимагає матеріальних витрат, доступний усім і ми можемо використовувати його за власним бажанням в будь-який момент.</p> <p>Назвіть і продемонструйте цей засіб. (Сміх, посмішка.)</p> <p>Щоб ви запропонували, щоб ваша посмішка стала більш щирою, природньою?</p> <p>Я пропоную простий і забутий спосіб, яким ви можете користуватися завжди, це – комплімент.</p> <p>Пропоную обмінятися компліментами з товаришем. Посміхайтесь частіше і будьте здорові та щасливі!</p>			

Мелітопольська гімназія № 22

	Дихальні вправи	2	Дихальні вправи: вдих - пауза - видих - пауза.		Формула: 4 - 2 - 4 - 2				
РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ	Теоретичний матеріал	4	<p>Вчитель біології. Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.</p> <p>Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом . Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.</p> <p>Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-60 см проходити за день 7-8 кілометрів. Будь-яка рухова дія потребує певних фізичних зусиль. Для фізичних вправ можна використовувати як прості рухи, так і їх поєднання, крім того, корисними є такі цілісні природні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, плавання.</p> <p>Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять.</p> <p>За цими критеріями визначають такі види рухової активності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фізкультурна діяльність; • спортивна діяльність; • спортивно-ігрова діяльність; • фізкультурно-ігрова діяльність. 		У цей час учні об'єднуються у групи по 4-5 осіб за кольором обручів, розміщених на підлозі спортивного залу				
	"Складіть свої рухові схеми"	5	<p>Кожна група обирає місце в залі та картку опорно-рухової системи людини.</p> <p>Рухова задача: запропонувати власні варіанти вправ на укріплення обраної групи м'язів або хребта. Разом демонструють обраний варіант. Рахують самотійно голосно хором. Виконує весь клас. Потім наступна група. (позитивне навчальне середовище, лідерство)</p> <table border="1"> <tr> <td>Пропонують на 4 і 8 рахунків.</td> <td>Межі ЧСС за 15 сек. = 32-35</td> <td>Пропонують на два й чотири рахунки. Без стрибків</td> <td>Межі ЧСС за 15 сек. = 30-33 сек.</td> </tr> </table>				Пропонують на 4 і 8 рахунків.	Межі ЧСС за 15 сек. = 32-35	Пропонують на два й чотири рахунки. Без стрибків
Пропонують на 4 і 8 рахунків.	Межі ЧСС за 15 сек. = 32-35	Пропонують на два й чотири рахунки. Без стрибків	Межі ЧСС за 15 сек. = 30-33 сек.						

Розробили вчителі: Гаврик Олена (біологія), Голуб Олександр (фізична культура)

Мелітопольська гімназія № 22

			<p>Вчитель ф/к. Змістом фізкультурної діяльності є формування фізичної культури особистості, здатності до саморозвитку й самонавчання, що ми сьогодні і продемонструємо.</p> <p>Вчитель біології. Рухова активність вимагає енергії. Подібно до інших живих організмів наш організм отримує її в процесі енергетичного обміну. Кисневий етап енергетичного обміну називають аеробним, а безкисневий — анаеробним. Під час кисневого етапу організм отримує у 18 разів більше енергії, ніж під час безкисневого, тому саме аеробна активність людини дає можливість отримувати достатню кількість енергії для активного життя. Аеробна активність характеризується виконанням активних рухів, наприклад ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, підйом сходами, танці, баскетбол, теніс, тобто це така активність, що триває достатньо довго.</p> <p>Запитання. Щоб виховати справжнього козака-воїна, використовували бойовий гопак. Яке це було тренування: аеробне чи анаеробне? Чому?</p>			
РУХОВИЙ МАРАФОН	«Вибери маршрут»	3	<p>Рухова задачка: під час пересування різними способами швидко приймати рішення та реалізовувати його в русі. Діти поєднані в групи А і Б. Група А рухається по зовнішньому колу, група Б - по внутрішньому колу спортивного залу. Лунає музичний фон (2:4 або 4:4) (особистісний розвиток)</p> <p>Вчитель ф/к. Біг на дальні дистанції в середньому темпі є характерним прикладом аеробного навантаження, а спринтерський біг на короткі дистанції — анаеробного.</p> <p>Аеробні вправи не дають такого значного збільшення фізичної сили, як анаеробні. Тому для професіоналів — спортсменів, військовослужбовців, пожежників, поліцейських — під час тренувань необхідне поєднання обох типів активності.</p>			
			"Геометричний марафон"	Біг у повільному та середньому темпі.	"Геометричний марафон"	Чергування бігу у повільному темпі та швидкої ходьби (1:1).
		23	ОСНОВНА ЧАСТИНА			
ЗАСВОЄННЯ РУХІВ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК	"Азбука м'яча"	5	<p>Рухова задачка: виконати певні завдання з використанням волейбольних м'ячів. Учні виконують завдання індивідуально або об'єднані у мікрогрупи (2-4 особи) в межах підгруп А і Б. При виконання, учень називає основні групи м'язів, задіяні у вправі. Відбувається зміна лідерів (соціальний розвиток)</p> <p>Вчитель біології. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.</p> <p>Робота скелетних м'язів, які складають близько 40% маси тіла, супроводжується посиленням припливу до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості.</p>			

Розробили вчителі: Гаврик Олена (біологія), Голуб Олександр (фізична культура)

		<p>Вчитель біології. Кожній людині притаманна постава, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.</p> <p>Постава – певне положення тіла у стані спокою і під час рухів. Постава формується з раннього дитинства в період росту організму й розвитку скелета і м’язів. Для формування правильної постави велике значення має розвиток м’язової системи, особливо м’язів тулуба.</p> <p>Характерні ознаки правильної постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ плавні вигини хребта; ✓ симетрично розміщені й розгорнуті плечі й лопатки; ✓ прямі ноги з нормальним склепінням стоп, красива хода; ✓ голова завжди тримається прямо, грудна клітка виступає над животом, живіт підтягнутий. <p>Постава має не лише естетичне значення, але й впливає на функціонування всього організму. У разі порушення постави, особливо в період росту, можуть виникнути значні порушення форми скелета, що погіршує кровообіг, роботу серця, легень, травлення, спричиняє розлади діяльності нервової системи тощо. А це, зрештою, не сприяє нормальній працездатності організму. Прикладом неправильної постави може бути сутулість, поява надмірних, або патологічних, вигинів хребта. Серед таких патологічних викривлень хребта розрізняють вигини вперед (патологічний лордоз), назад (грудний кіфоз, або горб) та бічні викривлення (сколіоз). Великий вплив на формування постави дитини має стан її стоп. Форма стопи залежить в основному від стану її м’язів і зв’язок. При правильній формі стопи нога спирається на зовнішнє повздожнє склепіння. Внутрішнє склепіння виконує роль ресора, з його допомогою забезпечується еластичність ходи. Якщо м’язи, які підтримують нормальне склепіння стопи, розслабляються, все навантаження падає на зв’язки, які, розтягуючись, роблять стопу плоскою. У наш час одним із найшкідливіших чинників, який негативно впливає на процеси росту і розвитку людини та спричинює різні хронічні хвороби, є гіподинамія. Це знижена рухова активність. Вона особливо небезпечна в дитячому і шкільному віці, бо негативно впливає на формування опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем, знижує опір до збудників інфекційних хвороб.</p>
	3	<p>Перевірте свою поставу стоячи. Проводиться попарно або у малих групах (групи формуються за бажанням учнів).</p> <p>Перший учень стає рівно вертикально біля стіни, ноги разом, а голова, плечі, сідниці, п’яти торкаються стіни. Другий просовує кулак між попереком і стіною. Якщо кулак не проходить, а проходить долоня – це правильна постава, а якщо проходить кулак – це порушення постави лордоз. Якщо попереk торкається стіни – порушення постави кіфоз. Якщо не торкається стіни якась з перерахованих частин тулуба – це сколіоз. (здоров’я та профілактика)</p>

Мелітопольська гімназія № 22

	Вправи з елементами волейболу	4	3. Передачі м'яча в парах	до 20-30 передач одночасно	3. Передачі м'яча в парах	до 15-20 передач одночасно
		3	4. Нижня або верхня пряма подача	Учні індивідуально обирають відстань до сітки	4. Нижня пряма подача	Учні індивідуально обирають відстань до сітки
		4	5. Естафета: учасник виконує завдання, поєднує картку і назву біологічного поняття, повертається назад	ОМГ ЧСС за 15 сек. = 40-43 уд.	5. Естафета: учасник виконує завдання, поєднує картку і назву біологічного поняття, повертається назад	ПМГ ЧСС за 15 сек. = 37-40 уд.
		4	6. Двостороння навчальна гра у волейбол (учні самі обирають способи прийому та передачі м'яча: прийом-передача або ловіння-передача)			Учні СМГ задіяні у суддівстві
		5	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
	Дихальні вправи	1	1. Вдих - пауза - видих - пауза. Виконуються в в.п. – стоячи прямо, ноги нарізно, ступні паралельно, руки вздовж тулуба. 2. Очищувальне дихання. Зробити глибокий вдих. Затримати дихання (2-3с). Сильними поштовхами видихати повітря через губи, складені трубочкою. В.п. – теж саме.			Формула: 2 - 2 - 4 - 2
ЗАМІНКА	Складно координаційні вправи	1	1. В.п. - сидячи на г/лаві або стоячи. Правою рукою виконувати колові рухи, лівою рукою проводити вертикальну лінію. Те ж саме, міняючи вправи для рук. 2. В.п. - сидячи на г/лаві або стоячи. Правою рукою виконувати рухи як під час пиляння, лівою рукою - як під час рубання дров.			Межі ЧСС – 24-27 за 15 сек.
	Рефлексія	1	І на завершення уроку станьте всі в коло і разом говоримо і показуємо: «Рух – це сила (взялися за руки і підняли догори), рух – це клас (показуємо на клас), рух - об'єднує всіх нас (всі обійнялись) (соціальний розвиток)			Межі ЧСС – 23-25 за 15 сек.
		2	Оцінювання уроку за допомогою смайликів. Підведення підсумків уроку, аналіз, виставлення оцінок учнями собі перед виходом із спортивного залу.			
<i>Весь дидактичний матеріал для уроку (картки, схеми) учні виготовляють на уроках біології або вдома (за домовленістю).</i>						
		45				

Розробили вчителі: Гаврик Олена (біологія), Голуб Олександр (фізична культура)