

## Урок №17

**Предмет:** Основы безопасности жизнедеятельности

**Класс:** 10

Учитель: Поликевич И.С., вторая квалификационная категория

**Тип урока:** комбинированный, общеметодологической направленности.

**Тема:** Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.

**Образовательные ресурсы:** Мультимедийная установка

**УМК:** Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 10класс  
М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов и др. АСТ:Астрель, М., 2012  
Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности.

5-11 классы. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. - М.: Просвещение, 2011

**Технология урока:** технология групповой работы и технологии смыслового чтения.

**Деятельностная цель урока:** Анализ значения двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

**Содержательная цель урока:** Формирование системы понятий:

Физическая культура для здоровья человека;

Активная двигательная деятельность человека, направленная на его физическое совершенствование.

**Задачи:**

**Обучающие**

- продолжить формирование основ мировоззрения (о роли двигательной активности как одной из составляющих здорового образа жизни)
- обеспечить понимание содержания учебного материала всеми учащимися, применение знаний курса биологии и физической культуры для формирования общеучебного умения обобщать и систематизировать знания, анализировать и делать выводы.

**Воспитывающие**

- формирование и развитие навыков здорового образа жизни
- отношение с коллективом (чувство уважения к чужому мнению, умению выслушать другого, корректно высказывать свое мнение)

**Развивающие**

- способствовать становлению и развитию речи (расширение словарного запаса, выразительности, развитие коммуникативной культуры)
- развитие мышления (анализ, сравнение, выделение главного)

## Технологическая карта урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учеников
Организационный	Настраивает учащихся на работу, разделяет их на группы	Настраиваются на работу, рассаживаются по группам
Актуализация знаний учащихся	Тест с включением двух вопросов по новой теме	Формирование темы и цели урока на основе обсуждения теста
Мотивация	Предтекстовая стратегия смыслового чтения «Глоссарий».	Высказывают свои предположения.
Изучение нового материала	Стратегия текстовой деятельности: «Чтение про себя с пометками».	Читают текст, делают пометки, записывают в тетрадь определение гиподинамии и о ее вреде. Пользе двигательной активности.
Первичное осмысление и закрепление	Стратегия после текстовой деятельности «Вопросы после текста». Объясняет задание каждой группе.	Работа в группах
Обсуждение полученных результатов (анализ)	Организует выступление групп	Слушают выступление друг друга, дополняют, исправляют ответы товарищей
Подведение итогов. Рефлексия (оценки)	Подводит итог урока	Выставляют в своей группе оценки
Домашнее задание	Предлагает разработать личный комплекс физических упражнений и проект движения на месяц	Записывают домашнее задание

## Конспект урока.

### I. Организационный момент (3 мин.)

### II. Актуализация знаний (5 мин.)

- тест
- A1. Что такое биоритмы?
1. Периодически повторяющиеся изменения в живых организмах
  2. Изменения внутри организма
  3. Биологические часы
- A2. Что такое самостоятельные биоритмы?
1. Индивидуальный ритм работоспособности
  2. Внутренний суточный ритм
  3. Режим учебы и отдыха
- A3. Как изменяется работоспособность человека в течение суток?
1. Имеет два подъема с 8 до 10
  2. Имеет два подъема с 10 до 12 и с 16 до 18
  3. Не изменяется
- A4. Что такое гиподинамия?
1. Утомление
  2. Пониженная физическая нагрузка
  3. Ожирение
- A5. Один из основных факторов, вызывающих рост и развитие организма?
1. Питание
  2. Сон
  3. Двигательная активность

Учащиеся легко ответят на первые 3 вопроса, но с 4 и 5 у них будут трудности. При разборе этих вопросов, учащиеся формулируют тему и цель урока.

### III. Мотивация (5 мин.)

Предтекстовая стратегия смыслового чтения «Глоссарий». Учитель предлагает на экране учащимся список слов, которые могут быть связаны с текстом п.4.3 с.166-168. : психогигиена, суточный бюджет времени, гиподинамия, мышечная активность, энергетическое правило скелетных мышц, культура движения, эмоциональное состояние болельщика, болезнь сердечно-сосудистой системы. Учащиеся высказывают предположения.

### IV. Изучение нового материала (10 мин.)

Учитель предлагает прочитать текст п.4.3 с.166-168, используя стратегию текстовой деятельности «Чтение про себя с отметками». Учитель предлагает учащимся отметить в тексте значками:

- ++ -соответствует тому, что знаю
- - противоречит тому, что знаю
- ?? – надо обсудить

## **V. Первичное осмысление и закрепление материала (5 мин.)**

Учитель обращает внимание учащихся на изречение древних греков, которое они видят на экране.

Хочешь быть красивым – бегай

Хочешь быть умным – бегай

Хочешь быть здоровым - бегай

Каждой группе дается задание:

1 группа – Может ли двигательная активность влиять на красоту?

2 группа – Может ли двигательная активность влиять на интеллект?

3 группа – Может ли двигательная активность влиять на здоровье?

## **VI. Обсуждение полученных результатов (10 мин.)**

Каждая группа отвечает на свое задание.

Примерные ответы:

Красота – улучшается обмен веществ, вес

- положительные эмоции

- тонус мышц, осанка

- цвет кожи

Интеллект – улучшается питание мозга

- восприятие информации

- интеллект общения

- память, мышление

Здоровье – улучшается кровообращение

- очищает сосуды

- профилактика инфарктов и инсультов

- наращивание белковой массы

- усиление иммунитета

- потоотделение (расшлаковка клеток)

## **VII. Подведение итогов (5 мин.)**

Обучающиеся выставляют в своей группе оценки.

## **VIII. Домашнее задание. (2 мин)**

Каждому ученику предлагается разработать личный комплекс физических упражнений и проект движения на месяц.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 1987. - 230 с.

2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. - К., 1989. - 216 с.

3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М., 1993. - 412 с.

4. Брехман И.И. Валеология -- наука о здоровье. - М., 1990. - 510 с.

5. Муравов И.В. Физическая культура и активное долголетие. - М., 1979. - 396 с.

6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К., 1989. - 203 с.

