Урок по биологии в 8 классе на тему

«Опорно-двигательный аппарат».

Провела Шестакова Н.И.
МОУ «Пичпандинская средняя общеобразовательная школа».

- 2009 год. –

Термины урока:

Гиподинамия, допинг,
осанка, плоскостопие, бодибилдинг.

Высказывания известных людей :

1. " Ничто так сильно не разрушает организм, как человеческое безделье"(Аристотель)

2. " Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье " (Гиппократ)

3. «Хорошо прожитый день даст хороший сон" (Леонардо да Винчи)

4. «Несомненное условие счастья есть труд: во-первых, любимый и свободный труд, во-вторых, труд телесный, дающий аппетит и крепкий успокаивающий сон" (Л.Н.Толстой)

Цель урока:

Обобщить знания о связи между строением и функциями скелета и мышц; отметить
ерты
сходства и различия в аппарате опоры и движения человека и млекопитающих;
акцентировать
внимание школьников на значении мышечной активности, физического труда и занятий
спортом
для формирования и развития организма подростка.

Оборудование:

1. Таблицы «Скелет человека» «Мышцы» . 2. Рисунки учебника.

Метод урока:

частично- поисковый (Почему полезно двигаться?)

Девиз урока:

«Жизнь – это движение».

План урока:

I. Актуализация знаний учащихся .
II. Проверка знаний учащихся:
а) индивидуальные задания – 2 человека
б) фронтальный опрос:
1. Какие изменения возникают в мышечных тканях под влиянием физических нагрузок?
2. Как изменяются внутренние органы?
3. С чем чаще всего связаны профессиональные заболевания спортсменов?
4. В чем сходство строения скелетных мышц человека и млекопитающих?
в) работа по таблице:
1. Типы соединения костей в связи с выполняемыми ими функциями.
III . Изучение нового материала:
1. Вступительная беседа с учащимися по девизу урока и высказываниям ученых.
2. Сообщения учащихся в форме мини-спектакля «На приеме у врача ортопеда»:
а) « Гиподинамия и здоровье человека. Основные способы борьбы с последствиями гиподинамии».
б) «Осанка и здоровье человека. Правильная осанка. Неправильная осанка и ее причины».
. в) «Предупреждение искривления позвоночника».
. г) «Плоскостопие, его причины, исправление, предупреждение».
д) «Использование допинга в спорте
е) Бодибилдинг и пропорции тела
3. Влияние физических нагрузок на формирование опорно-двигательного аппарата и на здоровье человека.
а) «Физкультура и спорт»
б) « Выдающиеся спортсмены»
в) « Русские богатыри».

IV. Закрепление и обобщение нового материала :

1. Ответьте на вопросы и сделайте соответствующую запись в таблице (Приложение 1).

а) «Объясните, почему гиподинамию называют болезнью? Чем опасен двигательный голод?

.

б) «Наблюдая за походкой, позами учеников, сделайте вывод- какая осанка считается правильной? Как осанка влияет на работу всех органов? Как добиться хорошей осанки?».

в) « Почему опасно искривление позвоночника? Какие причины этому способствуют? Как предупредить это заболевание?»

. г) «Какие упражнения необходимо делать при плоскостопии?»

д) « В Древней Греции на Олимпийских Играх спортсмены использовали в качестве допинга чеснок. Почему использование допинга преследуется?»

е) «Нравятся ли вам «накачанные» люди? Бодибилдинг (культуризм) – это вид спорта? Полезно это или только модно? Какими должны быть пропорции тела?».

2. Словарная работа: работа с терминами (запись в словарик).

V. Итоги урока, задание на дом.

Повторить по учебнику 6 класса тему «Внутренняя среда организма» - страница 76-77.

Приложение 1

№ п/п	Виды заболеваний	Причины заболеваний	Последствия	Меры по излечению
1	Гиподинамия	Малая подвижность	Дряблые мышцы, рассасывание костной ткани, гиподинамия сердечно-сосудистой системы	Движение, физические упражнения, физический труд
2	Изменения осанки	Неправильные позы за столом, малая подвижность, ношение тяжестей в одной руке.	Влияние на изменения в работе внутренних органов	Специальные физические упражнения, движение.
3	Искривление позвоночника	Неправильное распределение тяжестей, позы	Влияние на изменения в работе внутренних органов, осанки тела.	Специальные физические упражнения, равномерное распределение тяжестей.
4	Плоскостопие	Ношение обуви на высоком каблуке, не по размеру, длительная ходьба.	Опущение свода стопы, боли в стопе, разрастание костных тканей и уменьшение подвижности в суставах стопы.	Специальные физические упражнения для стопы, нормированные нагрузки, соблюдение требований к обуви.

Используемая литература:

1. Учебник 8 класса «Биология. Человек» автор Н. И.Сонин.
2. Методическое пособие «Технологические карты уроков» автор В.Н.Семенцова.
3. Книга для чтения по биологии человека, автор Зверев И.Д.
4. Журналы « Физкультура и спорт», « Здоровье», «ЗОЖ».
5.Периодическая печать:газеты «Спортивная жизнь России»,«Известия Мордовии».