**Конспект**

**урока по биологии**

**на тему:**

**«Работа мышц. Физическое утомление.»**

**9-И класс (вариант 1)**

**Учитель-дефектолог: Амосова Ю.В.**

**27.11.2020г.**

**Учитель-дефектолог:** Амосова Ю.В.

**Предмет:** Биология 9 - И кл.

**Учащийся:** Бекмамбетов Расим

**Тема:** Работа мышц. Физическое утомление.

**Цель:** изучение работы мышц и их утомляемости.

**Задачи урока:**

Образовательные:

**-** способствовать формированию представлений учащегося о работе мышц человека, о физическом утомлении;

- расширение представлений учащегося о теле человека , его особенностях и возможностях.

Коррекционные:

- развивать мышление, тактильно-мышечное восприятие и самосознание на основе выполнения упражнений двигательного характера;

- развивать и корригировать устную речь, память, внимание посредством ответов на вопросы и выполнения заданий по карточкам;

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение к своему организму, интерес к урокам биологии.

Здоровьесберегающая направленность урока: способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающегося через физкультминутки, смены поз, психологический комфорт.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

знание работы мышц и понятия утомляемости.

**Личностные:**

формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.

**Метапредметные:**

***регулятивные УУД:***

умение составлять алгоритм и последовательность действий; контроль своей деятельности способом сравнения с образцом.

***познавательные УУД:***

умение строить устные высказывания;

установление причинно-следственных связей.

***коммуникативные УУД:***

умение слушать и слышать учителя;

умение вступать в диалог;

адекватно оценивать себя.

**Ожидаемые результаты:** представление учащегося о работе мышц и понятии утомляемости

**Методы:** словесные методы: беседа, рассказ; практические методы: упражнения письменные, устные, графические.

**Тип урока:** комбинированный.

**Словарь:** сухожилие, мышцы-сгибатели, мышцы-разгибатели, утомление.

**Оборудование:** учебник Биология.Человек. 9 класс: учеб. для спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Е.Н.Соломина, Т.В. Шевырёва,. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.-239 с.,ноутбук, тетрадь, карточки с заданиями, презентация, тест.

Ход урока.

1.Организационный момент.

*Приветствие.*

*Настрой на работу.*

*Проверка готовности к уроку.*

2.Проверка домашнего задания.

 *Работа по карточке.*

3.Введение в тему. Актуализация опорных знаний.

*Опрос*

4.Изучение нового материала.

 *Сообщение темы и цели урока.*

 *Работа в тетради.*

 *Постановка цели урока.*

 *Объяснение нового материала*

*Работа с учебником рис.51, с. 54*

*Презентация*

*Пальчиковая гимнастика*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем листья собирать.*

*Листья берёзы,*

*Листья рябины,*

*Листики тополя,*

*Листья осины,*

*Листики дуба мы соберём,*

*Маме осенний букет отнесём.*

*Словарная работа.*

5.Физкультминутка.

6. Закрепление знаний.

Работа с учебником с.56

Тест

7. Рефлексия

8. Оценивание

9.Домашнее задание

С. 53-56 читать, отвечать на вопросы к параграфу.

**Ход урока.**

**1.Организационный момент.**

- Приветствие

- Настрой на работу.

*Расим, я напоминаю тебе, что на уроке все слова ты произносишь четко и громко. Отвечаешь полным предложением. Я тебе буду помогать.*

- Проверка готовности к уроку.

*На парте у тебя лежат дневник, тетрадь, учебник, пенал?*

*Молодец!*

**2. Актуализация опорных знаний.**

Проверка домашнего задания. Работа по карточке. *Подбери к каждому отделу мышц карточку с названием. Будь внимателен!*

**3.Введение в тему.** *Мы изучаем большой раздел, который называется опорно-двигательная система.Из чего состоит опорно-двигательная система?*(скелета и мышц)





*Опорно-двигательная система обеспечивает движение тела и защиту внутренних органов*. *Расим , давай вспомним, каково основное свойство мышц?*(мышцы могут сокращаться и расслабляться) *Благодаря этому тело человека может двигаться.*

(слайд 4) *Мальчик что делает?* (бежит)

**

*Девочка что делает?*(прыгает)

**

*На вопрос Что делает? отвечает какая часть речи ,существительное или глагол*? (слайд 5) (глагол) *Молодец!*

*Мы повторили пройденный материал, а теперь приступаем к изучению новой темы*.

**4.Изучение нового материала.**

Сообщение темы и цели урока.

*Сегодня мы продолжим изучать мышцы. Тема нашего урока «Работа мышц. Физическое утомление.»*(слайд 6)

Работа в тетради.

*Открывай тетрадь, запиши число, тему урока ……..*

Постановка цели урока

*На уроке мы сегодня изучим работу мышц и узнаем что такое физическое утомление.*

Объяснение нового материала.

*Расим , мы уже знаем, что основным свойством мышц является их сокращение и расслабление.*(слайд 7)

*Посмотри на рис.51стр.54.Большинство мышц имеют утолщенную часть и заканчиваются с каждой стороны сухожилиями. Именно сухожилиями мышцы прикрепляются к костям.*

**

*Что же происходит при работе мышц, давай разберёмся. Получая сигнал от мозга, мышца сокращается, становится короче и тянет кость к которой она прикреплена.Эта мышца называется мышца-сгибатель. В это же самое время с противоположной стороны мышца расслабляется, становится длиннее, такая мышца называется мышца-разгибатель. Благодаря такому попеременному сокращению и расслаблению мышц-сгибателей и разгибателей тело человека совершает различные движения.*

Словарная работа.

*Мы узнали с тобой новые слова, которые раньше не встречали: сухожилие, мышцы-сгибатели, мышцы-разгибатели. Чтобы их запомнить запишем их в тетрадь, проведем словарную работу, но прежде выполним пальчиковую гимнастику* 

 (слайд 8) Раз, два, три, четыре, пять,

Будем листья собирать.

Листья берёзы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём.

*А теперь прочитай слова*  (слайды 9 и 10) *и запиши их в тетрадь*

*Записал. Молодец!*

*При выполнении одних и тех же движений сокращаются одни и те же мышцы, но сокращаться они могут с разной силой. Проведём эксперимент: перед тобой лежат ручка и пакет с бананами. Подними ,пожалуйста сначала ручку, а потом пакет с бананами. Сокращались одни и те же мышцы, но с разной силой ,правда? Ручка легче, пакет тяжелее силы пришлось приложить больше.*

*При выполнении одних и тех же движений работают одни и те же мышцы , если эта работа длится долго, мышцы устают. Снижение работоспособности мышц называется утомлением.* (слайд 11)

*Чтобы не уставать нужно работу чередовать с отдыхом. Поэтому мы с тобой на уроке проводим физкультминутку.*

**5.Физкультминутка** (слайд 12)

Потянись вверх повыше,

Ты достать хочешь крышу.

Раз,два,три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

Руки в стороны потянем

И на место снова сядем.

*Чтобы мышцы быстро не уставали, были сильными нужно заниматься физкультурой и физическим трудом. Поэтому я напоминаю тебе , что по утрам нужно делать зарядку.*

**

**6.Закрепление знаний.**

*Для закрепления знаний ты сейчас прочитаешь в учебнике выделенный абзац для повторения с.56*

*Тест(ответь на вопросы, выбрав правильный вариант ответа)*

**Тест по теме «Работа мышц . Физическое утомление.»**

**1)** **Основное свойство мышц:**

А) способность только сокращаться

Б) способность сокращаться и расслабляться

В) способность только расслабляться

**2) Мышцы прикреплены к костям:**

А) при помощи суставов

Б) при помощи сухожилий

В) при помощи хрящей

**3) Мышцы при движении получают сигнал от:**

А) головного мозга

Б) пищеварительной система

В) от туловища

**4) Как работают мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели?**

А) по очереди

Б) одновременно

В) соревнуясь друг с другом

**5) Что вызывает утомление мышц?**

А) состояние покоя

Б) чёткое чередование работы с отдыхом

В) длительная работа

**6) Укрепляют мышцы:**

А) длительное сидение на месте

Б) занятия физкультурой и физическим трудом

В) поедание сладкого

**7.Рефлексия.**

*На уроке было интересно?*

*Тебе все понятно? Или есть вопросы?*

*Ты был активным на уроке?*

**8.Оценивание.**

**9.Домашнее задание.** С.53 – 56, читать., ответить на вопросы к параграфу.