Учитель физической культуры: Соколова М.Н.

Интегрированный урок (физкультура + биология) по теме "Познавательно-развлекательные зоологические забеги"

**Цель**: Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Расширить знания учащихся о представителях животного мира;

2. Узнать о повадках, движениях животных и насекомых, оценить силу и ловкость.

**Ход занятия.**

**Ведущий.** Человек передвигается на двух ногах. Это всем известно. А как двигаются животные и насекомые. Если вы задумывались, присматривались, то знаете, что вариантов здесь много: на 4 и на 6 конечностях, ползком и прыжками, задом наперед и боком. Каждое эстафетное задание в этих забегах будет подражанием какому-то животному или насекомому. Две команды. Перекличка команд: каждая команда должна подготовить девиз и название. 1. **Учитель биологии:** Заяц, петляющий по лесу. Все вы, наверное, видели зайца, хотя бы по телевизору. Помните, как он передвигается. Он скачет, опираясь на передние лапы и отталкиваясь от земли задними. Причем задние у него при прыжке, заходят за передние. У зайца есть еще одна особенность. Спасаясь от хищников, он постоянно запутывает следы, то есть бежит не по прямой, с «петлями». Сейчас мы эти петли увидим на эстафете. **Учитель физкультуры.** На линии движения необходимо установить 3 – 4 стула. Это будут деревья в лесу. Участники команд должны передвигаться, подражая бегу зайца. Для этого участники наклоняются, встают, опираясь на руки (причем руки можно сжать в кулаки).Руки это «передние лапы», а ноги – «задние лапы». Передвигаясь вперед, участники должны опираясь на руки, отталкиваться от пола ногами и стараясь при прыжке занести ноги как можно дальше вперед. Нужно при этом петлять, обегать каждый стул-дерево. Добравшись до поворотной отметки «зайцы» возвращаются обратно тем же способом и передают эстафету следующему участнику. 2. **Учитель биологии.** Кенгуру с детенышем. Кенгуру – это сумчатое животное, обитающее в Австралии. Отличительная черта кенгуру – отличная прыгучесть. Благодаря своим сильным лапам кенгуру совершает свои длинные прыжки, при этом бережно несет в своей сумке – детеныша. **Учитель физкультуры**. Для эстафеты каждой команде потребуется мешок средних размеров, волейбольный мяч и веревку. Сумку или мешок привязываются участниками, начинающими эстафету, на уровне пояса. По сигналу участники кладут в свои мешки по мячу и прыжками, напоминающими прыжки кенгуру, преодолевают определенную дистанцию. Держаться при этом руками за «сумку с детенышем» категорически запрещается. Важно, чтобы малыш не выпал из «сумки». Возвратившись к линии старта, первый участник передает все атрибуты следующему, и тот начинает проделывать тем же способом тот же путь. Выигрывает та команда, которая первой закончит прыжки кенгуру. 3. **Учитель биологии.** Пингвин. Пингвины живут в Антарктиде. Это красивые, изящные птицы, они не умеют летать, но зато великолепно плавают и очень забавно ходят. Помните их «грациозную» походку взразвалочку? Пингвины ходят, переваливаясь с боку на бок. Есть у них ещё одна интересная особенность, они умудряются носить только что вылупившихся детенышей между лапок.

**Учитель физкультуры.** Для эстафеты понадобится два теннисных мяча. Задача участника, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжками, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее. выигрывает команда вперед выполнившая задание. 4.**Учитель биологии.** Черепаха. Черепаха – это медленное животное. Ну еще бы. Попробуйте двигаться быстро, когда у вас на спине настоящий дом – панцирь. И все же черепаха преодолевает большое расстояние, путешествуя по пустыне. **Учитель физкультуры.** Для этой эстафеты понадобится каждой команде по тазу. Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой панцирь-таз. Поскольку таз ничем не закреплен, то участник поневоле должен двигаться осторожно, а следовательно, медленно, как черепаха. Терять панцирь нельзя это губительно для черепахи. Когда первый участник доползет до стартовой линии, таз переставляют на другого участника и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету. 5.**Учитель биологии.** Рак спасающийся от опасности. К сожалению, сейчас рака встретить в наших водорослях становится все труднее. Для жизни ему нужна чистая проточная вода. Но мы надеемся, что вы знаете, как внешне выглядит рак, и поэтому не будем описывать его подробно. Мы обратим внимание только на одно очень интересное обстоятельство в поведении этого животного. Спасаясь от опасности, рак передвигается задом - наперед, бежит очень быстро хвостом вперед и держит клешни готовыми к обороне. **Учитель физкультуры.** Эта эстафета проста, т.к. вам не нужен будет никакой инвентарь и вместе с тем сложна, т.к. участникам предстоит передвигаться задом наперед, подражая действиям рака. Участники эстафеты встают на четвереньки лицом к команде. По сигналу они начинают движение в таком положении, добегают до поворотной отметки, и возвращаются обратно, чтобы «предупредить» следующего «рака» об опасности. Все участники проделывают то же самое. Выигрывает команда, закончившая первой эстафету. 6.**Учитель биологии.** Двугорбый верблюд. Верблюд – корабль пустыни. Он может долго обходиться без пищи и воды благодаря своим горбам, в горбах он хранит запасы влаги. Верблюд может бегать довольно быстро, но чаще он степенно вышагивает по песку пустыни. **Учитель физкультуры.** В этой эстафете одновременно бегут два участника. Приготовить 2 волейбольных мяча, для каждой команды. Два участника встают друг за другом, наклоняются, причем второй держится за пояс первой рукой. На спину каждого участника кладется волейбольный мяч. Оба участника одной рукой придерживают их, чтобы мячи – «горбы» не упали на землю. Ведь если у верблюда упал горб, значит, запасы иссякли и он может погибнуть. Придерживая мячи и не расцепляясь, участники должны преодолеть путь до поворота и обратно и передать эстафету следующему «кораблю-пустыни». 7.**Учитель биологии.** Белочка, несущая орех. Белка – очень шустрый, подвижный и ловкий зверек. Помните, как она здорово прыгает с дерева на дерево, умудряясь при этом нести грибы, орехи или ягоды. **Учитель физкультуры.** Для эстафеты перед каждой командой чертится по 5 – 7 кругов и по одному или два волейбольных мяча. Круги чертятся так, чтобы из одного можно допрыгнуть до другого. Причем их можно расположить не по прямой линии. Задача каждой белочки пронести орех – волейбольный мяч, прыгая с дерева на дерево (из круга в круг, сначала до поворотной отметки и обратно тем же путем). Вернувшись к себе в дупло, игрок передает «орех» следующей «белочке» и т.д. Выигрывает эстафету, чья команда первой закончит переносить «орехи». 8.**Учитель биологии.** Змея. Змея не имеет ног, она не может ходить или бегать. Змея грациозно, бесшумно и очень быстро ползает. Она изгибается при этом всем телом. Она плавно огибает все препятствия на своем пути.

**Учитель физкультуры.** Для этой эстафеты вам потребуется несколько (5 – 6) стульев заменяющих их предметов. Их надо установить на линии движения. Вся команда выстраивается в колонну друг за другом, все кладут руки на плечи впереди стоящего и дружно приседают на корточки. «Змея» готова отправиться в путь. Задача команды – преодолеть расстояние до поворотной отметки и обратно, огибая при этом все препятствия и не задевая их. Важно не расцепиться и не вставать в полный рост – иначе получится «змея с ногами» или «разорванная змея», а такого, как вы понимаете, в природе не бывает. 9.**Учитель биологии.** Паук, плетущий паутину. Паук ловит свою жертву, плетя для этого замысловатые сети своей паутины. Иногда его паутину сравнивают с кружевами. В отличии от тараканов у паука 8 лап. На своих восьми лапах паук передвигается очень проворно. **Учитель физкультуры.** В этой эстафете одновременно участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. В такой сцепке они превращаются в «паука». Теперь «пауку» необходимо быстрее пройти от старта до поворотной отметки и обратно. Но двигаться придется не по прямой линии, а по «ниточке паутинки». Пусть это будет положенная на землю веревка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги. В этой эстафете нужна согласованность всех участников, паук не должен разрываться на две половинки и «задние лапки» должны двигаться в том же направлении, что и «передние». Вернувшись назад «паук» передает эстафету следующей четверке. 10.**Учитель биологии.** Трудолюбивые муравьи. Проходя по лесу каждый, наверное, встречал на своем пути муравейник. В нем постоянно идет работа. Недаром муравьи считаются самыми трудолюбивыми насекомыми. Причем, если трудно одному – на помощь приходят другие. Все вместе муравьи могут перетащить на себе в муравейник даже очень тяжелый предмет. **Учитель физкультуры.** Для этой эстафеты вам понадобится по одной гимнастической палке для каждой команды. Сюжет эстафеты очень прост. Первые участники берут гимнастическую палку и бегут с ней до поворотной линии, а потом возвращаются к себе в «муравейник», чтобы попросить помощи. Когда первый «муравей» вернется к старту, второй берется за гимнастическую палку, и они проделывают тот же путь, но уже вдвоем. Затем они возвращаются и зовут на помощь третьего. И так вся команда в конце концов должна ухватиться за «тяжелую ношу» и сообща донести ее до своего «муравейника».

После всех проведенных эстафет подведение итогов и награждение победителей.

После награждения организованный выход детей из спортивного зала.