Интегрированный урок

по физической культуре и предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 6 классе

Раздел Баскетбол

Тема урока: закрепление ведения мяча и двойной шаг после ведения.

Триединая цель урока

1. Образовательный компонент
   1. побудить к формированию и укреплению общественного здоровья, увеличению двигательной активности
   2. формировать системность валеологических знаний
   3. закрепить ведение мяча, двойной шаг после ведения
2. Развивающий компонент
   1. развивать выносливость средствами специальных упражнений
3. Воспитательный компонент
   1. Воспитывать ответственность за своё здоровье , дружбу, взаимопомощь

Планируемые результаты

*Предметные*

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

*Личностные*

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*Метапредметные*

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

Технологический компонент

Тип урока : комбинированный

**Формы организации деятельности учащихся:**фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Методы организации деятельности учащихся:**словесный(объяснения, комментарий, замечания),метод непосредственной наглядности, индивидуальный, поточный, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный

**Метод мотивирования(стимулирования) учебной активности учащихся:**похвала, поощрение

**Виды контроля:**Оперативный, текущий, измерение морфофункциональных показателей (ЧСС)

**Критерии, определения уровня внимания** **и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебному материалу:** готовность к работе, стремление к правильному выполнению, эмоциональность, правильность и точность выполнения учебных заданий.

**Оборудование:** секундомер, баскетбольные мячи, аудиозаписи, со способами их воспроизведения, фишки, , канат, воздушные шары, карандаши, бумага, одноразовые тарелки

**Учитель Новомодная С.Н.**

Содержательный компонент

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготови-тельная (14-15мин) | 1.Построение учеников по уровню физической подготовленности в одну шеренгу. | До 30 сек | Обратить внимание на внешний вид и самочувствие учеников |
|  | 2.Проверка правильной осанки | До 30 сек | Напомнить ученикам положение правильной осанки |
|  | 3.Учитель . Ребята ! У нас сегодня будет урок, посвящённый здоровью. Только здоровый человек может быть успешным, богатым и жить полноценной жизнью. Если будет здоровым каждый из вас – будет здоровой российский народ. Сегодня мы будем строить пирамиду здоровья, которая складывается из нескольких этаже, название которых вы узнаете в течение урока. Это будет урок-соревнование, который будут судить условное жюри (освобождённые от урока ученики по состоянию здоровья). Они будут делать подсчёты, по которым вы получите оценки в классный журнал за урок. | До 1 мин | Ученик все вместе говорят девиз урока «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно» Пирамида здоровья нарисована на стене спортивного зала. Учитель назначает судей-учеников, которые по состоянию здоровья освобождены от урока |
|  | 4.Учитель. Сначала мы должны размяться, подготовить наши мышцы для дальнейших занятий. Во время разминки и физической тренировки мышц улучшается физическая составная здоровья человека. Оценивают состояние вашего физического здоровья члены жюри | До 30 сек |  |
|  | 5.Организационные упражнения (строевые команды, повороты на месте, расчёт, перестроения, строевой шаг на месте) | До 30 сек | Чёткость и слаженность выполнения |
|  | 6.Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы, в полуприседе, в полном приседе, спортивная ходьба) | 1-2 мин | Следить за правильной осанкой учеников |
|  | 7.Специальные беговые упражнения ( с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени назад, прыжками, правым и левым боком приставными шагами, с ускорением, с остановкой по свистку и сменой направления движения) | 2-3 мин | Поточный метод, дистанция -3 шагаОбратить внимание на частоту движений. Разновидности бега выполняют по лицевым линиям спортивного зала, во время передвижения по боковым линиям - отдых |
|  | 8.Свободная ходьба с движениями руками | До 30 сек | Восстановление дыхания |
|  | 9.Жюри подводит итог | До 30 сек |  |
|  | 10. Перестроения  Сейчас мы выполним с вами комплекс упражнений для улучшения психического здоровья. Если вы плохо себя чувствуете, утомились ил имеете плохое настроение , можете включить вёсёлую песенку и двигаться под ритмичную музыку. | До 30 сек | Лишение стресса способами музыкотерапии, свободных движений телом. |
|  | 11.Общеразвивающие упражнения в парах:   * Строевые шаги на месте * Поочерёдное поднимание и опускание рук * Поочерёдное сгибание и разгибание рук * Наклоны туловища в стороны * Поднимание правой и левой руки переступая с ноги на ногу * Прыжки вокруг себя | 3-4 мин | Перестроение через центр по четыре в движении. Построиться парами в шахматном порядке. (Музыкальное сопровождение: песня сестёр Толмачёвых «Половинки» |
|  | 12.Молодцы, ребята! Вы хорошо потанцевали. Вы обратили внимание как улучшилось наше настроение. Вы усмехаетесь, веселитесь, а это значит психическое здоровье улучшилось. | До 30 сек | Наше жюри открывает новый этаж «пирамиды здоровья» - психическую составляющую здоровья |
| Основная часть урока 25-27 мин | 1.Ученики перестраиваются в 4 команды | До 30 сек | Каждая команда выбирает капитана и название команды. Судьи (ученики освобождённые от занятий) внимательно следят за выполнением заданий эстафет. Они могут снять по одному штрафному очку за неправильное выполнение задания. |
|  | 2.Эстафеты:  2.1. ведение мяча правой и левой рукой, двойной шаг, бросок в кольцо  2.2. передача мяча под ногами всех членов команды; последний участник, получив мяч, выполняет ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо  2.3. передачи мяча над головой всех членов команды последний участник, получив мяч, выполняет ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо  2.4. передвижение «паук» (упор сзади на руки), мяч держать на животе, затем ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо | 11-12 мин | Две команды выполняют эстафеты на правый щит, дву –на левыйЗа каждое попадание в кольцо командам засчитывается два очка. Команда, которая завершила эстафету первой получает 4 очка, второй – 3 очка, третьей – 2 очка,Четвёртой – 1 очко. Побеждает команда, которая набрала наибольшее количество очков. |
|  | Судья подводят итоги эстафет, по которым участникам команд будут выставлены оценки | До 1 мин | На стене открывается новый этаж «пирамиды здоровья» - социальная составляющая здоровья |
|  | 4.- у нас остался последний этаж «пирамиды здоровья». Это духовная составляющая здоровья. Сейчас мы с вами выучим несколько упражнений для развития и улучшения нашего духовного здоровья. | До 30 сек |  |
|  | 5. Упражнения для профилактики плоскостопия   * Канат и каштаны * «Салат» * «Портрет» | 3-4 мин | Одна половина учеников становится на канат босиком, держа руки на плечах один одного и идут приставными шагами в сторону. ученики другой половины выполняют массаж стоп каштанами. По сигналу учителя, ученики меняются местамиУченики пальцами правой ноги берут по 4 грецких ореха и складывают на одноразовую тарелочку. Потом пальцами левой ноги выкладывают назад (как будто едят салат)Ученики пальцами правой ноги берут карандаш и попробовать нарисовать свой портрет на листе бумаги |
|  | 6.Упражнения для профилактики сколиоза:   * И.п. – стоя на коленях, сесть на пятках.  1. Сесть на пол, справо около п’яток 2. И. п.   3-4 то же самое в другую сторону.   * И.п. – стоя на коленях   1-3 – наклон назад достать спиной пола  4 И.п.   * И.п. - лёжа на животе   1-3 - прогнутся назад, упор на обе руки  4.И.п.   * И.п. то же самое  1. Поднять правую руку и левую ногу 2. И.п.   3-4 – то же самое в другую сторону |  | Упражнения выполняются под спокойную музыкуУдерживать равновесиеСтраховка учителяПрогнуть спинуСочетать движение руками и ногами |
|  | 7.упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы:   * И.п.- о.с. Поднять руки через стороны вверх, прогнуться. сомкнуть руки на затылке, выпихнуть грудь и отклонить голову назад. Расслабить мышцы. Сделать энергический выдох так, чтобы как можно больше освободить лёгкие от воздуха. После этого свободно и глубоко вдохнуть. * «Брюшное дыхание» - сделать вдох и выдох за счёт живота, грудную клетку оставить неподвижной. * «Грудное дыхание» - после энергичного выдоха сделать свободный вдох через нос . В дыхании берут участие лишь грудная клетка, живот и ключицы остаются неподвижными * «Полное дыхание» - во время вдоха расширить грудную клетку и живот. * «Тройной выдох» - удобнее сидя, сделав вдох, задержать воздух. Выдыхать – трижды выдыхая воздух. * «У кого самый большой воздушный шар?» - надувать воздушный шар воздухом одного вдоха. | 3-4 мин  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  До 1 мин | Упражнения выполняются сидя и на полуВ свободном темпеДля контроля – рука на животеДля контроля – рука на грудиДля контроля – одна рука на животе, другая - на грудиВыполнять ритмичноСообщение лучших результатов |
| Заключительная часть урока 3-5 мин | 1.Аутогенная тренировка  Закрыть глаза и представить себя в любимом месте на природе. Ваши мышцы расслабленны, дыхание ровное. Мышцы рук и ног по очереди расслабляются, становятся лёгкими , как пух. представьте, что они летают | 2-3 мин | Ученики ложатся на пол, руки и ноги в стороны в положении «Звезда» Потом ученики садятся. Судьи открывают поседений этаж «пирамиды здоровья» |
|  | 2.Подведение итогов урока  Сегодня на уроке мы повторили составные человеческого здоровья. Благодаря этой пирамиде мы узнали, что физическое здоровье – это фундамент пирамиды. Вы научились различным способам улучшения составных здоровья. используйте их каждый день дома , научите своих родителей, родственников и будьте здоровы! | 1-2 мин | Выставить оценки, отметить лучших учеников. |
|  | 3.Организованный уход из зала |  |  |