

Урок физической культуры и здоровья для 6 класса по экологическим знаниям и баскетболу

Провёл: Губар Г. В., учитель физической культуры

Тема урока: Экология в физическом воспитании, совершенствование технических действий в баскетболе

Цели урока:

- ✓ **образовательные:** познавательные, совершенствовать технику ловли-передачи мяча, совершенствовать умения в бросках мяча, совершенствовать технику ведения мяча;
- ✓ **оздоровительные:** развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- ✓ **воспитательные:** воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Тип учебного занятия: беседа, урок совершенствования.

Формы работы: фронтальная, групповая.

Задачи урока:

1. Ознакомление с экологией в физическом воспитании;
2. Совершенствовать технику ведения мяча;
3. Совершенствовать технику передач мяча;
4. Совершенствовать технику бросков мяча.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, конусы.

Место проведения: спортивный зал.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
П о д г о т о в и т е л ь н а я	1. Построение. Приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на лево шагом марш.
	1.1 Экология в физическом воспитании.	7 мин	Беседа.
	2. Ходьба:	15 сек	Темп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше, дистанция 2 шага.
	✓ обычная;	15 сек	
	✓ на носках, руки на поясе;	15 сек	
✓ на пятках, руки за голову;	15 сек		
✓ на внешней части стопы;	15 сек		
✓ на внутренней части стопы;	15 сек		
✓ спиной вперед перекатом с носка на пятку;			
✓ перекатом с пятки на носок	15 сек		
3. Бег:			Направляющий чаще шаг, бегом марш.
✓ обычный;	30 сек		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ спиной вперед; ✓ правым боком вперед; ✓ левым боком вперед <p>4. Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>5. ОРУ с баскетбольными мячами на месте:</p> <p>1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Наклон головы вперед ✓ И.п. ✓ Наклон головы назад ✓ И.п. ✓ Наклон головы влево ✓ И.п. ✓ Наклон головы вправо ✓ И.п. <p>2. И.п.- тоже</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1-4 круг руками влево ✓ 5-8 круг руками вправо <p>3. И.п.- тоже</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Наклон к левой ноге, мячом коснуться носка левой ноги ✓ И.п. ✓ Тоже к правой ✓ И.п. <p>4. И.п.- ноги врозь, мяч перед собой</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Поворот туловища влево, мяч влево ✓ И.п. ✓ Тоже вправо ✓ И.п. <p>5. И.п.- основная стойка, руки вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Выпад влево, мяч вперед ✓ И.п. ✓ Тоже вправо ✓ И.п. <p>6. И.п.- основная стойка, мяч за головой</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Присед мяч вперед ✓ И.п. ✓ Тоже 	<p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>1 мин</p> <p>4-5 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага.</p> <p>1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдох.</p> <p>Спина прямая, выполнять под счет.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, круг шире.</p> <p>Ноги прямые, наклон ниже.</p> <p>Пятки от пола не отрывать, руки прямые на уровне плеч.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Пятки от пола не отрывать.</p>
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ И.п. 7. И.п.- основная стойка, мяч за головой ✓ Мах левой ногой вперед, мяч вперед ✓ И.п. ✓ Тоже правой ✓ И.п. 8. И.п.- основная стойка, мяч внизу ✓ Прыжки в стойку ноги врозь, мяч вверх ✓ И.п. ✓ Тоже ✓ И.п. 	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Мах выше, ноги прямые.</p> <p>Руки выше.</p>
<p>О с н о в н а я</p>	<p>1. Упражнения с мячом «Школа мяча»</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вращение мяча вокруг туловища влево (вправо); ✓ перевод мяча за спиной на месте вправо (влево); ✓ «арка»; ✓ подкинуть мяч вверх - коснуться руками пола - поймать мяч, не дав ему упасть <p>2. Совершенствование техники ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ правой, левой рукой по прямой; ✓ с изменением направления движения (с обводкой стоек) 	<p>3-4 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Развитие «хватки мяча».</p> <p>Мяч к себе не прижимать, не ронять на пол.</p> <p>Мяч посылается в пол правой (левой) рукой за спиной.</p> <p>Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы он перелетел через голову вперед. Поймать мяч двумя руками впереди.</p> <p>Мяч ведется сбоку - спереди правой, левой рукой.</p> <p>Ведение выполняется толчкообразными движениями кисти за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого, направляющего толчка пальцами.</p>

	<p>3. Совершенствование техники ловли-передачи мяча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ двумя руками от груди с места; ✓ тоже с шагом вперед; ✓ тоже с отскоком от пола; <p>✓ одной рукой от плеча (правой, левой)</p> <p>4. Эстафета (комбинация из освоенных элементов: ловля мяча – ведение –бросок в кольцо - подбор мяча - передача)</p> <p>Класс делится на две команды, которые построены в колонны у средней линии зала. По сигналу первый игрок команды преодолевает расстояние до корзины с ведением мяча, бросает в корзину, подбирает мяч, ведет мяч до линии нападения волейбольной разметки и передачей отдает мяч второму игроку команды. Команда, первая забившая 10 мячей, побеждает. Затем команды меняются щитами</p>	<p>6 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>И.п. о.с. баскетболиста, мяч на уровне груди. Руки полностью выпрямляются вперед-вниз, движение кистей и пальцев уточняет направление полета мяча. Обратить внимание, чтобы рука была прямая во время передачи.</p> <p>Не допускать пробежек, нарушений в ведении. Бросок в кольцо выполнять заданным способом.</p>
<p>З а к л ю ч и т е л ь н а я</p>	<p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока, выставление оценок лучшим ученикам</p> <p>3. Творческое задание</p> <p>4. Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса (мальчики); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) <p>5. Рефлексия. «Экология в</p>	<p>3 мин</p> <p>5 раз 10 раз</p>	<p>Контроль осанки</p> <p>Сообщение результатов урока</p> <p>Баскетбол – это ловкость! Баскетбол – это дружба! Баскетбол – это скорость! Это все, что нам нужно!</p>

физическом воспитании».

Таким образом, физическая культура играет немаловажную роль в адаптации организма к изменению природных и социальных условий среды. Человек использует естественные силы природы как сопутствующие и относительно самостоятельные средства физического воспитания. Оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн при выполнении различной двигательной деятельности способствует развитию двигательной активности человека, в частности при выполнении физических упражнений. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.