Урок с развивающей направленностью.

Тема: Баскетбол

«Способы регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека».

8 класс.

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, весы напольные, ростомер, сантиметровая лента, рисунок «Учись быть здоровым», секундомер.

Цель урока: приобретение специальных знаний и применение в других видах деятельности.

Задачи урока: 1. Ознакомление с методикой определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия). 2. Определение показателей физического развития учащихся (антропометрия).

3. Обучение учащихся самооценке и самоанализу физической работоспособности. 4. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ*** | ***ДОЗИРОВКА*** | ***ОРГАН, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.*** |
| **1.** | **Вводная часть. (8-10 мин.)**  **Построение.** Приветствие. Сообщение задач урока и девиза урока «Учись быть здоровым!» (указать на рисунок). Раздача «Индивидуальных листов здоровья». Ознакомить учащихся с методом индивидуальной пульсометрии Сердце сокращается ритмично в течение жизни 60-70 раз в минуту (**1 проба** количества ударов за 10 сек умножить на 6; пульс в покое, пульс после нагрузки, пульс через 1 мин отдыха**)**. **Комплекс упражнений для развития гибкости.**  **1.и.п.** – о.с. руки вверх в «замок» 1-тянуться руками вверх(на счёт до 10) 2- наклон головы вперёд 3- и.п.  **2.и.п**.-о.с. пр. рука, согнутая в локтевом суставе кистью касается пр. лопатки, а левая рука – кистью на локте пр. руки 1- левой рукой надавить на локоть правой 2-кистью пр. руки коснуться пр. лопатки 3- зафиксировать это положение на счёт до 10; 4 – и.п. 5- смена положения рук  **3.и.п.**- стоя на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, касаясь ягодицы, левая рука на внешней стороне стопы лев.ноги, пр. рука-прямо вниз 1- прижать левую ногу к ягодицы кистью левой руки 2- зафиксировать это положение на счёт до 10 3- и.п. 4- смена положения ног  Перестроение в одну колонну. **Ходьба** темп умеренный. **Бег** с выпрыгиванием во время бега, рукой достать сетку баскетбольного кольца; правым, левым боком вперёд; без задания. Темп бега по самочувствию учащихся. Ходьба в полуприседе; спиной вперёд; без задания. Темп по самочувствию; вдох через нос, выдох через рот. По сигналу остановка на месте. **Замер ЧСС учащимися (проба 2).**  Взять скакалки прыжки избранным способом 1 минута. **Замер ЧСС учащимися (проба 3).** | **3мин.**  **5-6 мин.** | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  В листы здоровья записывают данные свои и ЧСС и возвращают обратно. Указать на рисунок «Метод пульсометрии» на рисунке указаны места и способы замера пульса на теле человека.  Перестроение в две шеренги.  Руки вверх-прямые, ладони обращены внутрь, локти обращены наружу, смотреть вперёд, дыхание не задерживать.  Правая рука согнута в локтевом суставе, её локоть обращён вперёд-наружу; ладонь левой руки обхватывает локоть правой, согнутой над головой; дыхание не задерживать.  Правая рука прямая вниз, ладонью внутрь; левая рука отведена назад, пальцы кисти лежат на внешней стороне стопы левой ноги; сохранять равновесие на опорной ноге, спина прогнута; дыхание не задерживать.  Запись в «Индивидуальные листы здоровья». Самостоятельно.  Темп на скакалке индивидуальный.  Запись в «Индивидуальные листы здоровья»; выборочно сообщают данные 2-х, 3-х учащихся. |
| **2.** | **Основная часть. (25-28 мин.)**  Игра «Мяч капитану».  Класс делится на 2 команды, каждая образует круг. Каждый из капитанов команд становится в центр круга, в руках у капитанов баскетбольные мячи. Капитан поочерёдно выполняет передачу своим игрокам, а те возвращают ему мяч. **Замер ЧСС учащимися (проба 4).** Отдых на гимнастических матах в положении лёжа на спине.  **Замер ЧСС учащимися (проба 5).**  Эстафеты с использованием ловли баскетбольного мяча, передач и ведения. Класс делится на 2 команды.«Передал –садись», ведение с обводкой фишек с последующей передачи мяча.  **Замер ЧСС учащимися (проба 6).**  Подготовленные измерительные приборы. Самостоятельный подход к указанным приборам.  Антропометрические измерения: «Ростомер» - замер длины тела (рост в см.), весы- замер веса тела (вес, кг.); лента измерительная-замер окружности грудной клетки (см.) **Замер ЧСС учащимися (проба 7).** | **5мин.**  **5-7 сек** | **Соревновательная технология.**  Правила: начинать игру по сигналу учителя; мяч должен попадать точно в руки игроков хватом сбоку; ловить и передавать мяч надо точно.  Запись в «Индивидуальные листы здоровья»;  Запись в «Индивидуальные листы здоровья»;  Запись в «Индивидуальные листы здоровья»; |
| **3.** | **Заключительная часть (3-5 мин.)**  Построение в одну шеренгу с «Индивидуальными листами здоровья», выборочный контроль. Формулы прилагаются. Подвести итог урока с использованием семи проб ЧСС и графика пульсометрии.  Оценить лучших. |  | График динамики пульса – это кривая, координаты точек которой по оси ОХ: номера проб (0-7); по оси ОY: количества ударов (ЧСС) за 10 сек. |

**Отзыв**

об использовании развивающей технологии при проведении урока по баскетболу в 8 классе учителем физической культуры МБОУ СОШ №39

Урок прошел  в спокойной доброжелательной обстановке. На уроке **поработал каждый** ученик. На уроке были приобретены специальные знания определения ЧСС. Этот метод знакомит и вооружает учащихся (особенно старшеклассников) навыкам самоконтроля. Именно результаты самоконтроля, которые записывались учащимися в «Индивидуальные листы здоровья» дают основу для оценки содержания занятия и регулирования нагрузки.

**Развивающий урок был комплексным, межпредметным**, в своей основе объединяющим в себе знания по биологии, математике. Именно такой урок оказывает воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у учащихся.

**Отзыв**

об использовании развивающей технологии при проведении урока по баскетболу в 8 классе учителем физической культуры МБОУ СОШ №39 Ведение «Индивидуальных листов здоровья» было обязательным условием на уроке. Учащиеся проявляли самостоятельность в заполнении листов здоровья и сравнивали результаты физической нагрузки при выполнении физических упражнений и вели контроль за их воздействием на организм человека. Данные итоги самоконтроля служат исходными для дальнейших занятий. Учитель формирует у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ними доверительные отношения, выявляя и максимально используя их индивидуальные способности. По данным самоконтроля прослеживалась **здоровьесберегающая** технология.