



Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.С. Пушкина»

**«Игровая деятельность в баскетболе,
как средство формирования
здорового образа жизни обучающихся»
(приложение)**

Подготовил:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МОАУ «СОШ№6» Колмыкова И.В.

Пояснительная записка к уроку.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство в формировании здорового образа жизни и оздоровления детей и подростков. Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 6 класса, составленной согласно комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы В.И Лях, А.А Зданевич, 2018 год), программе по физической культуре для 5-9 классов на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012).

Раздел в программе: «Спортивные игры. Баскетбол». Количество часов в неделю – 2 часа, количество часов за год -68 часов.

Урок направлен на воспитание культуры здорового образа жизни , совершенствование техники ведения мяча, через подвижные игры.

В подготовительной части урока используются упражнения в шаге для профилактики плоскостопия, бег с использованием подвижной игры «Салки», задания развивающие координацию и внимание, упражнения на восстановление дыхания, комплекс общеразвивающих упражнений с мячами и музыкальным сопровождением способствует развитию чувства ритма. Происходит постепенное разогревание опорно-двигательного и мышечного аппарата обучающихся. Все задания помогают развитию памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

В основной части урока обучающиеся получают представление об изучаемом двигательном действии, учатся моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным. Обучающиеся совершенствуют ведение мяча на месте, ведение мяча в шаге с применением подвижных игр «Один хвост хорошо, а два лучше», «Самый быстрый».

В заключительной части урока проходит восстановление функционального состояния организма обучающихся через игру на внимание «Собери пазл», обобщение полученных на уроке знаний, умений и навыков. Приём незаконченных предложений СИНКВЕЙН.

Обучающиеся получают дифференцированное домашнее задание, буклеты «Здоровым быть здорово!»

Выбранная мною структура урока и его содержание рациональны для решения поставленных задач и изучения заявленной темы.

Здоровьесозидающий потенциал урока:

Гигиеническая направленность:	– проветривание спортзала естественным сквозным способом; – влажная уборка зала; – спортивный инвентарь по возрасту; – наличие у каждого обучающегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий физкультурой в зале;
Профилактическая направленность	– способствовать снятию у учащихся зрительного утомления; – способствовать снятию мышечного напряжения; – способствовать укреплению и развитию мышц стопы для предупреждения развития плоскостопия; – осуществлять профилактику нарушения осанки; – использовать физические упражнения, которые благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательные системы.
Психологическая безопасность	– способствовать мобилизации учащихся на урок; – использовать индивидуальный подход; – создавать благоприятный психологический климат на уроке; – использовать игровые технологии, которые позволяют снять напряжение; – обеспечить психологическую нагрузку обучающихся.
Личностно-ориентированный подход	Предпочтительные методы обучения – индивидуальная работа; – работа в группе Учитель – создает условия для свободного выбора; – создает условия для совместной деятельности; – создает взаимодействие «учитель-ученик»; – создает активизацию социального интереса.
Содержание урока, направленное на формирование культуры здоровья	Методы в формировании культуры здоровья являются: – целенаправленное повышение двигательной активности по физической культуре посредством выполнения физических упражнений; – сообщение знаний и обучение умениям и навыкам по здоровьесбережению и личной гигиене; – сохранению осанки и профилактика плоскостопия; – содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Болезнь нам некогда, друзья
В баскетбол играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье спорт!
Всем спортсменам нужна
сила, ловкость, быстрота.
Спортом занимаемся,
здоровья набираемся.
Физкультура всем нужна,
Физкульт УРА, УРА, УРА!



Буклет «Здоровым быть здорово!»

МОАУ «СОШ № 6 им. А.С. Пушкина»

Семь ступеней здоровья

- Хорошее настроение
- Занятие физкультурой
- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Правила личной гигиены
- Глубокий и длительный сон
- Отсутствие вредных привычек

учитель физической культуры
Колмыкова Ирина Викторовна

«Здоровым быть здорово!»

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать

Домашнее задание .
Тест "Спорт и здоровье"

1. У вас появляется одышка, когда вы быстро ходите?
• Через несколько метров - 1 б.
• Через несколько сот метров - 3б.

2. Как вы дышите после того, как пешком поднялись на третий этаж?
• Достаточно равномерно - 2б.
• Задыхаетесь - 1б.

3. Когда вы занимаетесь спортом, что вас заставляет остановиться, чтобы передохнуть?
• Затрудняется дыхание - 2б.
• Устают мышцы - 4б.

4. Сколько времени вы можете продержаться под водой не дыша?
• Несколько секунд - 1б.
• 30 секунд - 3б.
• Более минуты - 4 б.

5. Умеете ли восстанавливать дыхание после интенсивных физических упражнений, нагрузок?
• Нет - 0 б.
• Лишь иногда - 2б.
• Довольно часто - 3б.

Результаты:
От 22 до 14 баллов. У вас нет затруднений с дыханием. Вы совершенно спокойно можете заниматься любым видом спорта. Выбор за вами!

От 14 до 6 баллов. Вам нужно развивать, тренировать свое дыхание. Советуем вам заняться ездой на велосипеде, кроссовым бегом, плаванием.

5 и менее баллов. Вы не умеете правильно дышать. Каждое утро и вечер выполняйте упражнение: в положении лежа глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте, напрягая пресс. Прделайте это упражнение 20 раз. Длительные пешие прогулки и походы дают возможность свободно дышать.



<https://vk.com/id478797370>

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, сохранение здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

Для меня учителя физической культуры, уроки и внеурочная деятельность в большей мере направлена не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на учащихся и формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Для решения такой проблемы наиболее эффективным средством является, прежде всего игровая деятельность. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания. Для учителей становится все более актуальным, вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, что бы заинтересовать учащихся. Своими наработками делюсь с коллегами, распространяю свой опыт работы через мастер-классы на городских методических объединения.



Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса.

Я работаю с ребятами подросткового возраста 5-10 класса. Возраст – замечательный, но им всё труднее становится прививать навыки ЗОЖ. Просто выполнять физические упражнения уже не всегда интересно. Поэтому включаю в уроки разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, в разделе спорт игры - это ОРУ с мячами под музыку. Музыка подбираю из последних современных хитов, что сразу повышает интерес, поднимает настроение обучающихся, развивает память, внимание, чувство ритма. Совершенствование ведения мяча, например, накладываю на подвижные игры с мячом в 7-8 классах, тем самым привлекаю даже тех ребят, которые показывает низкую игровую мотивацию. Не менее важным на уроке считаю игры на внимание, короткие блиц-викторины о здоровье. Разнообразие таких приёмов обладают уникальным свойством для формирования важных двигательных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических психических качеств, являются эффективными средствами укрепления здоровья.



Практическая значимость заключается в том, что составленные и апробированные мною развёрнутые конспекты уроков, музыкальные флэш-мобы, карточки – викторины, комплексы общеразвивающих упражнений с мячами могут использоваться учителями физической культуры общеобразовательных школ, учреждениями дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности в качестве методологического пособия для организации занятий по физической культуре в условиях здоровьесбережения. Опыт работы на <https://multiurok.ru/IrinaKolmikova2017/>



Убеждена, что творческий подход к работе, а именно, разработка и реализация образовательных здоровьесберегающих программ, проведение комплексных профилактических и оздоровительных мероприятий могут реально помочь не только физическому, но и духовному становлению ребенка.

Моё мнение таково, самыми лучшими урокам становятся те, на которых ученики самостоятельно стараются повысить свой уровень физической подготовки, добиваются желаемого результата, не останавливаются на достигнутом, а поднимают «планку» выше. Тем самым, укрепляя своё здоровье.

Живу надеждой, что двадцать первый век будет веком возрождения физического совершенствования, духовности, веком нравственного расцвета, веком души и сердца, а не холодного разума.