Сценарий интегрированного урока

Интегрируемые предметы: физическая культура, биология

Учитель: Пермяков Иван Сергеевич, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 17 города Тобольска

Класс: 8

Тип урока: комбинированный

Вид урока: интегрированный

Тема «Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места».

Задачи урока:

- 1) Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте, с использованием знаний биологии по разделу «Анатомия человека».
- 2) Развитие ловкости, быстроты, координации, логического мышления. Развитие умений: передача партнеру мяча, передача мяча двумя руками, передача мяча от груди, ловля мяча, использовать теоретические знания на практике.
- 3) Воспитание у детей активности, дисциплинированности и честности.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток, муляжи.

Ч/У	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
В В О Д Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 15 ми	1. Построение. Сообщение задач урока.	4 мин	<p>Учитель: Здравствуйте ребята! Как вы думаете, какой раздел физической культуры будет сегодня на уроке? (Баскетбол) <u>Какие основные элементы техники баскетбола вы знаете?</u> (Ловля, ведение, передачи, броски, подбора мяча). (<u>Какие способы передач вы знаете?</u> (Одной рукой, двумя руками от груди, из-за спины)). Молодцы! Правильно! <u>За счет чего человек может выполнить передачу мяча двумя руками от груди?</u> (За счет работы мышц). Хорошо! Вы правильно думаете. Так вот сегодня на уроке мы будем совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места и вспомним, какие мышцы при этом участвуют».</p> <p>Но прежде, чем мы приступим к основной части урока, послушайте историю и ответьте на вопрос? Вчера на тренировку по баскетболу я пригласил своего друга. На протяжении 1,5 часов, мы выполняли беговые, бросковые упражнения, играли в баскетбол. А сегодня друг позвонил и пожаловался на боль в мышцах. <u>Вопрос: Подумайте и ответе, почему?</u></p> <p>- Ответы учеников.</p> <p>Учителя: Боль возникла потому, что в мышечной ткани в результате физической нагрузки и расщепления углеводов в мышцах образуется молочная кислота, которая состоит из кристаллов с острыми краями. Они в свою очередь раздражают нервные окончания, и человек ощущает боль. <u>Подумайте, а почему я не ощущаю боли и чувствую себя хорошо?</u></p> <p>- Ответы учеников.</p>

Н	<p>2. Раздать баскетбольные мячи перестроение в одну колонну.</p> <p>3. Ходьба: - ходьба без задания - и.п. – мяч вверх, ходьба на носках; - и.п. – мяч за головой, ходьба на пятках; - и.п. – мяч прижат к туловищу, правой рукой, перекаты с пятки на носок; - ходьба без задания - быстрая ходьба;</p> <p>4. Бег: - бег с ведением мяча; - приставными шагами левым боком с ведением мяча правой рукой; - приставными шагами правым боком с ведением мяча левой рукой; - бег с ведением мяча левой рукой, затем правой; - бег без задания; - быстрая ходьба;</p> <p>5. Ходьба на восстановление дыхания. 1-3 руки через стороны вверх; 4 руки через стороны вниз;</p> <p>6. Перестроение в две колонны.</p> <p>7. ОРУ на месте с баскетбольными мячами: 1) И.п.- мяч внизу, подбросить мяч вверх, сделать хлопок 2 – 3 раза, поймать мяч. 2) И.П. – ноги вместе, мяч внизу: 1- поднять мяч вверх, одновременно отвести правую назад на носок и прогнуться; 2- И.П.</p>	<p>30 сек</p> <p>1, 30 мин</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>15 м</p> <p>10 м</p> <p>2 мин</p> <p>80 м</p> <p>80 м</p> <p>80 м</p> <p>160 м</p> <p>80 м</p> <p>50 м</p> <p>30 сек</p> <p>10 – 12 раз</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Учитель: Да, я регулярно тренируюсь, а не от случая к случаю. Для того чтобы и вы не испытывали боли – мы проведем с вами разминку.</p> <p>«Направо!» (мальчикам 7-го размера, девочкам 6-го).</p> <p>«В обход налево шагом марш!»</p> <p>Спину держим прямо</p> <p>Направляющий короче шаг</p> <p>Поднимаемся, как можно выше на носки</p> <p>«Бегом марш»</p> <p>Набираем дистанцию 2 м</p> <p>Темп средний</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Отскок мяча на уровне пояса</p> <p>Выполняем упражнение самостоятельно</p> <p>«Шагом марш!» Восстанавливаем дыхание. Вдох глубокий через нос Выдох через рот</p> <p>«Через середину в колонну по два, марш!».</p> <p>«Направляющий на месте стой!»</p> <p>Выполнять самостоятельно.</p> <p>Отводим мяч как можно дальше за спину. Темп средний.</p> <p>Ноги в коленях немного согнуты, спина прямая вращение в правую/левую сторону.</p>
---	---	---	--

	<p>3- то же, с отведением левой ноги 4- И.П. 3) И.п. – ноги вместе, вращение мяча вокруг ног и вокруг туловища; 4) И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху, наклоны в сторону: 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3 – наклон вправо, 4 – и.п. 5) И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди, повороты туловища: 1– поворот туловища влево; 2– и.п. 3 – поворот туловища вправо; 4 – и.п. 6) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу, приседания: 1 – приседание, мяч впереди 2 – и.п. 3 – 4 – то же; 7) И.п. – прыжки на месте с ведением мяча. 8. Положить мячи вниз.</p>	<p>4 раза 4 раза 4 раза 30 раз</p>	<p>Высокая амплитуда выполнения упражнения. Одновременно поворачиваем голову в сторону поворота туловища Выполняем под счёт Прыжки как можно выше</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>1. Вопросы. - работа с муляжом.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Учитель: <u>Ребята, во время разминки какие мышцы были задействованы?</u> - Ответы учеников. Учитель: Посмотрите на муляж. Мы видим двуглавую и трехглавую мышцу плеча. Когда сгибаем руку, работает двуглавая мышца, когда разгибаем руку, сокращается трехглавая мышца. Согните левую руку, найдите бицепс, разогните руку. Какая мышца сократилась? - Трехглавая мышца плеча. Учитель: <u>Какие основные мышцы участвуют в передаче и ловле мяча двумя руками от груди?»</u> - Ответы учеников. Учитель : При выполнении передачи и ловле мяча двумя руками от груди в работе задействованы такие мышцы, как большая грудная, трехглавая мышца плеча (разгибатель предплечья) (трицепс), двухглавая мышца плеча (сгибатель предплечья) (бицепс), лучевой сгибатель и разгибатель запястья. <u>Скажите, в какой последовательности задействованы эти мышцы при выполнении передачи двумя руками от груди?</u> -Ответы детей. Учитель: Первое усилие у нас производит малая</p>

<p>Ч А С Т Ь</p> <p>20 мин</p>	<p>2. Перестроение по тройкам.</p> <p>3. Показ упражнения</p> <p>4. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках.</p> <p>5. Вопросы.</p> <p>6. Вынос черного ящика.</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>грудная мышца, затем в работу включается трицепс (разгибатель плеча), в конце передача заканчивается работой лучевого разгибателя запястья.</p> <p><u>В какой последовательности мышцы включаются в работу, при ловле мяча?</u></p> <p>-Ответы учащихся.</p> <p>Учитель: При ловле мяча двумя руками в основную работу включаются сначала мышцы лучевого сгибателя запястья (с внутренней стороны запястья), затем в работу включается бицепс (сгибатель предплечья) и завершается работа передним пучком дельтовидной мышцы.</p> <p>А теперь будем отрабатывать технику ловли передачу мяча тренируя, данные мышцы.</p> <p>Первая или последняя шеренга положить мячи (учащиеся встают по фигурам). Учитель демонстрирует упражнения с учеником.</p> <p>Учащиеся стоят в тройках, один без мяча. По команде учителя дети по очереди начинают выполнять передачи, напарнику, который находится без мяча. Выполнив 10 передач, меняется принимающий. Выполняют тоже упражнение с соревновательным эффектом.</p> <p>Примечание: при передачах мяча учащиеся не стоят на месте, должны постоянно двигаться.</p> <p><u>Вариант упражнения.</u> По команде учителя дети по часовой стрелке выполняют передачи мячей двумя руками от груди на месте. Выполняют тоже упражнение с соревновательным эффектом.</p> <p>Учитель: Ребята, подумайте. Из чего состоят мышцы?</p> <p>-Ответы учеников.</p> <p>Учитель: хорошо. Из белка.</p> <p>Что необходимо для наращивания мышечной массы?</p> <p>- Ответы учеников.</p> <p>Учитель: физические упражнения и рациональное питание.</p> <p>Давайте выясним, в каких продуктах содержится больше белка?</p> <p>Дети по очереди вынимают продукты питания:</p> <p>- помидор, банан. Есть ли белок, достаточный для наращивания мышечной массы? Нет. А знаете ли вы что (с точки зрения американских ученых), люди любящие помидоры по характеру лидеры и хорошие организаторы. Могут быть капитанами команд.</p> <p>- Апельсин. Нет белка, но люди любящие апельсин уверены в себе и могут быть хорошими нападающими.</p> <p>- Яблоко. Нет белка. Люди, любящие яблоки уравновешены, им можно поручать важные дела.</p>
--	--	---	--

	<p>7. Игра 10 передач.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Могут быть хорошими защитниками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творог. Есть белок, способствует наращиванию мышечной массы, а так же кальций, который укрепляет кости. - Рыба. Есть белок необходимый для наращивания мышечной массы. - Мясо, есть белок! - Яйцо, есть белок! - Семейство бобовых (горох, фасоль)? <p>А теперь закрепим полученные знания в процессе игры.</p> <p>Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. При передаче мяча использовать передачу мяча двумя руками от груди.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>5 мин</p>	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Игра на внимание: «Класс внимание».</p> <p>3. Рефлексия</p> <p>4. Подведение итогов.</p> <p>5. Д/З.</p>	<p>20 сек</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>40 сек</p>	<p>Учитель: В одну шеренгу становись!</p> <p>Учитель выполняет различные движения руками, одновременно произнося: «Класс!», проигрывает тот ученик, который выполнил движение руками, когда учитель не произнес слово: «Класс!».</p> <p>Учитель: Закончите предложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня я развивал умения ... - Что у меня получилось и что не получилось... - Сегодня я узнал новое ... - Сегодня меня удивило ... <p>Насколько комфортно вы сегодня себя чувствовали?</p> <p>Мне сегодня было с вами работать легко, интересно и я доволен нашими результатами. Чтобы вы запомнили сегодняшний урок я предлагаю вам «Памятку» в которое включено и домашнее задание.</p>

ПАМЯТКА

- МЫШЦЫ СОСТОЯТ ИЗ БЕЛКА И ВОДЫ – 86%
- БЕЛОК СОДЕРЖИТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТАХ: МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, БОБЫ, ФАСОЛЬ)
- В СУТКИ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМО 40 Г БЕЛКА
- НА НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ВЛИЯЮТ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- В ТЕЧЕНИИ ВСЕ ЖИЗНИ, Т.К. МЫШЦЫ НЕ ВЕЧНЫ И ПОСЛЕ 40 ЛЕТ НАЧИНАЮТ АКТИВНО СЖИГАТЬСЯ, ЕСЛИ МЫШЦЫ НЕ ТРЕНИРОВАТЬ, ЭТОТ ПРОЦЕСС НАЧИНАЕТСЯ РАНЬШЕ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Всем: ВЫПОЛНЯЙТЕ СГИБАНИЯ, РАЗГИБАНИЯ РУК, В УПОРЕ ЛЕЖА (ОТЖИМАНИЯ) С ЦЕЛЬЮ ТРЕНИРОВКИ ДВУХГЛАВОЙ, ТРЕХГЛАВОЙ И ДРУГИХ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

На выбор: проект «Влияние физических упражнений на развитие мышц плечевого пояса»;
«Наращивание мышечной массы»; «Рациональное питание и здоровье».