

## План-конспект урока по физической культуре для 8 класса.

### Задачи урока:

1. Обучение технике передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
2. Развитие ловкости, координации, прыгучести.
3. Воспитание активности, внимательности, коллективизма.

**Технологии:** здоровьесберегающие, спортивно-ориентированная, развивающего обучения, игровые

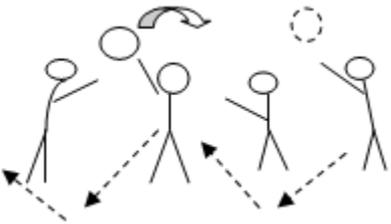
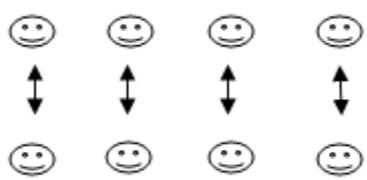
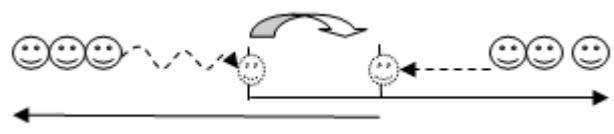
**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, манишки;

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b><i>Подготовительная часть</i></b>	<b><i>10 мин.</i></b>	
	1. Построение, сообщение задач урока	2 мин.	Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. Расчет на 1-2	3 мин.	2-ые номера одевают манишки  «руки на пояс»  «руки за головой»  класс делится на 2 команды
	3. ходьба с заданием:		
	1) на носочках		
	2) на пяточках		
	3) на внешней стороне ступни		
	4. Индивидуальные упражнения с мячом:	5 мин.	по ходу каждый берет мяч  Упражнения выполняются в двух шеренгах. Набор упражнений готовят 3 ученика. По выбору учителя проводит один. Следить за правильностью выполнения каждого упражнения.
<b>II.</b>	<b><i>Основная часть</i></b>	<b><i>28 мин.</i></b>	
	игра « Курица и ястреб»	7 мин.	Движение приставными шагами
	игра «Отруби хвост»		Игры проводятся одновременно

<p><b>1. передачи</b></p>		<p>Обратить внимание на технику выполнения: держание, сопровождение и ловлю мяча</p> 
<p>И.п. стоя у стены: передача мяча двумя руками от груди</p>		<p>Ученики стоят в метре друг от друга. По команде все выполняют передачу мяча сверху. Последний бежит вперед между игроками с ведением мяча.</p> 
<p><b>2. Передача в парах на месте:</b> 1) двумя руками от груди; 2) одной рукой от плеча; 3) ведение на месте, ловля двумя руками, передача двумя руками от груди; 4) ведение на месте, ловля двумя руками, передача одной рукой от плеча.</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Обратить внимание на правильное исходное положение, устойчивое положение ног, согласованность в работе рук и ног (одновременное их разгибание) и заключительную работу кисти.</p> 
<p><b>3. Передача мяча в движении:</b> 1-й: ведение – остановка – передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка – ловля мяча – ведение (отдает мяч, встает в конец колонны).</p>	<p>7 мин.</p>	<p>Команды перестраиваются в четыре колонны, друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги, поймав одновременно мяч двумя руками. Вид передачи по заданию учителя.</p> 
<p>Подвижная игра «10 передач».</p>	<p>8 мин.</p>	<p>Игроки команды, владеющей мячом, стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается пострадавшей команде.</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b></p>	<p>2 мин.</p>	
<p>1. Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Домашнее задание: выпрыгивания из низкого приседа с отягощением.</p>