**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для учащихся 8 класса.**

Задачи:

1) Повторить ловлю мяча на месте и в движении.

2) Совершенствовать штрафной бросок.

3) Развивать ловкость и быстроту движений.

Инвентарь и оборудование: спортивный зал, мячи, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические  указания |
| Подготовительная часть (12 мин) | Построение. Рапорт. Приветствие  Ходьба:  1) перекаты с пятки на носок.  2) на носках;  3) на пятках;  4) на внутренней стороне стопы;  5) на внешней стороне стопы.    Бег.  Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.  **ОРУ в кругу:**  **1**. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 - наклон головы вправо;  2 - и.п.;  3 - наклон головы влево;  4 - и.п;  5 - наклон головы вперед;  6 - и.п;  7 - наклоны головы назад;  8 - и.п. | 30''  10’’  10''  10’’  10’’  10’’  10’’  1’20’’  10’’  5-6 раз | В одну шеренгу.  После команды «Поворот направо, в обход по залу шагом марш!» Дистанция 1м.  Спина прямая, руки на пояс.  Спина прямая, руки на пояс.  Спина прямая, руки за головой.  Спина прямая, руки на пояс.  Спина прямая, руки на пояс.  В среднем темпе, не обгонять, держать дистанцию.  Держать дистанцию. Делать глубокий вдох, поднимая руки вверх. При выдохе руки опустить.  Спина прямая, следить за дыханием. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2**. И.п.- о.с.  1 - руки на пояс;  2 - руки к плечам;  3 - руки вверх;  4 - и.п.  **3**.И.п.- стойка ноги врозь, правая рука вверх.  1-3 - рывки руками;  4 - смена положения;  5-7 - рывки руками;  8 - и.п.  **4**.И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1 - поворот туловища направо;  2 - и.п;  3 - поворот туловища налево;  8 - и.п.  **5**. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 - наклон;  2 - и.п;  3 - наклон назад;  4 - и.п.  **6**. И.п.- о.с, руки на пояс  1-3 - выпад правой назад;  4 - и.п;  5-7 - выпад левой назад;  8 - и.п.  **7**. И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову.  Приседания.  **8**.И.п.- упор, сидя сзади, ноги вместе.  1-3 - прогибаясь, упор, лежа сзади;  4 - и.п.  **9**. И.п.- о.с.  1 - левую ногу в сторону, руки в стороны;  2 - выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз;  3 - толчком левой стойка на правой, руки в стороны;  4 – и. п;  5 – 8 – то же в другую сторону. | 5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  Д - 20  М - 25  5-6 раз  5-6 раз | Спина прямая.  Избегать резких движений, следить за дыханием.  Следить за осанкой.  Следить за дыханием. Ноги прямые. Пальцы касаются пола.  Следить за осанкой.  Следить за дыханием.  Максимальная амплитуда.  Следить за дыханием. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **10.** И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 - стойка на носках, руки вверх;  2 - и.п.  Выдача инвентаря. | 5-6 раз  20'' | Упражнение на восстановление дыхания. Спина прямая. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная часть (28 мин)  Основная часть | **1. Повторить ловлю мяча на месте и в движении.**  1. Ловля и передача мяча на месте:  1) сверху;  2) от груди;  3) с отскоком от пола;  4) передача следует из одной шеренги в другую зигзагообразно.     2.Ловля и передача мяча в движении:  1) передача мяча в парах при параллельном движении;  2) то же, только мяч передается после удара в пол.    **2. Совершенствовать штрафной бросок.**  «Игра на точность попаданий».  1) слева;  2) с центра;  3) справа.  **3. Развивать ловкость и быстроту движений.**    Двусторонняя игра «Баскетбол». | 1’30”  1’30”  1’30”  1’30''  3’  3’  6’  10’ | Ученики делятся по парам. Двое учеников на разных сторонах площадки выполняют передачи мяча различными способами.  Ученики делятся по парам. Двое учеников на разных сторонах площадки в движении с ведением выполняют передачу мяча друг другу, добегая до баскетбольного щита один из учеников выполняет бросок в корзину, стараясь попасть.  Учащиеся 2 команд располагаются на линии штрафного броска, поочередно бросают по одному разу. Побеждает  команда, забросившая наибольшее количество мячей.  Ученики делятся на команды по 5 человека. Игра на время, далее выходит следующая команда. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заключительная часть (5 мин) | 1. Бег по кругу.  2. Ходьба.  3. Построение группы в одну шеренгу**.**  4. Выделить лучших учеников, дать замечания.  5. Домашнее задание. | 2 круга  30”  1’  1’30”  1’ | Выполняется в медленном темпе.  Держать дистанцию. Делать глубокий вдох, поднимая руки вверх. При выдохе руки опустить.  По команде « в одну шеренгу стройся!» «Равняйсь!» «Смирно!»  Указать на ошибки в технике.  Выучить жесты судей («замена», «пробежка», «двойное ведение», «задержка мяча»). |