**Физическая культура \_\_\_8\_\_\_\_класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_26-27\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока: 1. Совершенствовать элементы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.

Задачи урока: 1. Двухстаронняя игра баскетбол

2. Подведение итогов за 1 четверть

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  **Упражнения (набивной мяч до 1 кг)**  Ученики на расстоянии 4 -5 м. друг от друга.  1. Приседая бросить мяч двумя руками от груди – 10 раз  2. Стоя спиной к партнеру, бросить мяч двумя руками сбоку – 10 раз.  3. Стоя спиной, ноги врозь. Наклоняясь вперед бросить мяч – 10 раз  4. Стоя лицом к партнеру, мяч за спиной. Наклоняясь вперед. Бросить мяч партнеру – 6 – 8 раз.  5. Стоя лицом, мяч вподнятых вверх руках. Двумя руками бросить мяч в руки партнеру – 10 раз.  6. сидя лицом друг к другу, упереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад, вырвать мяч.  7. Сидя на полу, мяч за головой, партнер удерживает ноги на полу. Тренировать пресс – 1- 12 раз. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| *1.* **Упражнения с мячом (б/б)**  1. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставным шагом в сторону, указанную учителем (на 1 – 8 счетов). Учитель часто меняет направление движения.  2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока – 10 раз.  3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками – 10 раз.  4. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о т пола или на лету – 10 раз.  5. а) Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.  б) Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками – 10 раз.  6. Подбрасывание мяча и ловля егодвумя руками при ходьбе – 10 12 раз.  7. Передача мяча по кругу вправо (влево) – произвольным способом, в шеренге.  8. Ведение мяча вокруг себя.  9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля – 10 раз.  10. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.  11. удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот (по 15 раз).  **2. Двухстаронняя игра баскетбол**  **3. Подведение итогов за 1 четверть** | 27 '  5'    11'  11' |  |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс. Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>