Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10 г.Избербаш РД.

Разработка мастер-класса по физической культуре в 8 классе

на тему

« Ведение мяча в движении».



**Подготовили и провели урок учителя физкультуры:**

**Тааев Таа Муртазалиевич**

**Исмаилова Джульета Надировна**

**Чекусова Эльвира Тофиковна.**

Задачи урока:

* Совершенствование навыков владения мячом;
* Воспитывать аккуратность, умение выполнять коллективные действия;
* Развитие силы, координации движений, прыгучести; -Воспитывать командное чувство в игровых видах спорта.

Тип урока: закрепление.

Конспект составили: учитель физической культуры МКОУ №10

Время проведения: 45 минут. Инвентарь:

1. Б/мячи - 20.
2. Карточки-задания - 10
3. Скакалки-5.
4. Гимнастические маты -2.
5. Секундомер - 1.

Место проведения - спортивный зал.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 7-10 минут.

1. Построение класса с мячами.
2. Сообщение задач урока.
3. Ходьба и её разновидности:

* на носках;
* на пятках;
* на внешней стороне стопы;
* на внутренней стороне стопы;
* в полном приседе.

3. Бег и его разновидности:

* с высоким поднимание бедра;
* с захлёстыванием голени;
* прыжки в шаге;
* ускорения.

4. Общеразвивающие упражнения на месте

5.Упражнение с мячами на внимание.

И.п.- о.с. мяч в правой руке

1 - шаг вперёд, 2 - приставить ногу

3-4 - удар мяча о пол правой рукой, поймать двумя 5-6 - шаг назад 7-8 - бросок мяча вверх с хлопком и ловля.

9 - шаг вперёд левой ногой

10 - приставить правую

11-12 - упор присев коснуться мячом пола

13-14-шаг назад

15-16 - поворот направо мяч в правой руке.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА: 20-25 минут.

а) Построение класса для упражнений в совершенствовании ведения мяча.

а) ведение правой рукой в шаге

б) ведение левой рукой в шаге

в) ведение правой рукой в беге

г) ведение левой рукой в беге

д) ведение мяча с переменой рук в шаге

е) ведение мяча с переменой рук в беге  
*Все упражнения выполняются по диагонали.*Эстафеты с ведением мяча.

1. Ведение мяча правой рукой обводя стойки до стены назад ведя левой рукой.
2. Ведение мяча сменяя руки обводя стойки до стены и обратно.

3. Ведение мяча обводя стойки до стены назад по прямой.  
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ КРУГОВУЮ ТРЕНИРОВКУ

ЗАДАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.

1. Прыжки со скакалкой (любым способом)
2. Передача мяча от груди
3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, 4.Мальчики - отжимание. Девочки - приседание.

(Все задания выполняются по 30 секунд, с музыкальным сопровождением)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА: 5-7 минут.

1 .Уборка инвентаря.

1. Игра на ловкость и быстроту реакции.
2. «Пантомима» - один учащийся показывает мимикой спортивный инвентарь или спортивный вид спорта, остальные учащиеся должны угадать.

Рефлексия

Оценивание урока. Учащиеся подходят к файлам со смайликами, берут смайлик, которым они оценивают урок.

1. смайлик - все хорошо
2. смайлик\_ хорошо, но надо поучиться
3. смайлик - еще не научился

**Лист самооценки**

1. Построение класса
2. Оценка урока.

Организованный уход из спортзала.