

**Конспект интегрированного урока
(физическая культура и биология)**

Класс: 8.

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

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.
- 3) Воспитание у детей активности и дисциплинированности.

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 10 мин	1. Построение. Сообщение задач урока.	30 сек	«Здравствуйте ребята, сегодня мы проведем с вами урок физкультуры, на котором мы будем закреплять совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении и закрепим знания биологии по разделу анатомия человека» «Направо!»
	2. Перестроение в одну колонну.	5 сек	«В обход налево шагом марш!»
	3. Ходьба и её разновидности:	1, 30 мин	Спина прямая, тянемся вверх
	- ходьба без задания;	15 м	
	- и.п. руки вверх, ходьба на носках;	15 м	Смотреть прямо
	- и.п. руки за голову, ходьба на пятках;	15 м	Круговые движения в плечевом суставе
	- перекатом с пятки на носок;	15 м	Руки работают энергичнее
	- ходьба без задания;	15 м	«Бегом, марш!» Набрали дистанцию 2 м
	- быстрая ходьба.	10 м	Темп средний
	4. Бег и его разновидности:	2, 30 мин	Руки на пояс
- бег без задания;	90 м		
- приставными прыжками левым боком;	90 м		
- приставными прыжками правым боком;	90 м	Смотрим через правое плечо	
- спиной вперед;	90 м		
- бег без задания;	90 м		
- быстрая ходьба;	15 м	Руки работают чаще	
- ходьба без задания;	15 м		
5. Ходьба на восстановление дыхания.	30 сек	«Шагом марш! Восстанавливаем дыхание»	
1-3 руки через стороны вверх;	12 раз	Вдох глубокий через нос	
4 руки через стороны вниз;		Выдох через рот	
6. Раздать мячи.	10 сек	По ходу движения раздать мячи	
7. Перестроение в две колонны.	20 сек	«Налево в колонну по два, марш!» «Интервал, дистанция 2 метра»	
8. ОРУ на месте с баскетбольными мячами:	4 мин	«Направляющий на месте стой!»	
1) И.п.- мяч внизу, подбросить мяч вверх, сделать хлопок 2 – 3 раза, поймать мяч.	8 раз	Выполнять самостоятельно	

	<p>2) И.п. – ноги вместе, мяч внизу: 1- поднять мяч вверх, одновременно отвести правую назад на носок и прогнуться; 2- И.п. 3- то же, с отведением левой ноги 4- И.п. 3) И.п. – ноги вместе, вращение мяча вокруг ног; 4) И.п. – стойка ноги врозь, мяч сверху, 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. – ноги врозь, мяч внизу, прыжки: 1 – прыжком в широкую стойку, мяч впереди; 2 – и.п. 3 – 4 то, же; 9. Перестроение в одну колонну. 10. Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>4 раз 12 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 20 сек 5 сек</p>	<p>Отводим мяч как можно дальше за спину Темп средний</p> <p>Ноги в коленях немного согнуты, спина прямая вращение, правую/левую сторону Высокая амплитуда выполнения упражнения</p> <p>Одновременно повернуть голову в сторону поворота туловища</p> <p>Выполнять под счёт</p> <p>Прыжки как можно выше</p> <p>«За направляющим в одну колонну шагом, марш!» «Направляющий на месте, стой!» «На право!»</p>
<p>О С Н О В</p>	<p>1. Передачи мяча двумя руками от груди в стенку с хлопком в ладони после передачи.</p>	<p>1,30 мин 3 мин 1,30 мин</p>	<p>«Какие основные мышцы участвуют в передаче мяча двумя руками от груди?» Послушать ответы учеников. Ответ учителя: «При выполнении передачи мяча двумя руками от груди в работе задействованы такие мышцы, как малая грудная, трицепс (разгибатель предплечья), лучевой разгибатель запястья» Учащиеся распределяются вдоль стены</p> <p>«Скажите, в какой последовательности задействованы эти мышцы при выполнении передачи двумя руками от груди?» Ответы детей. Ответ учителя: «Первое усилие у нас производит малая грудная мышца, затем в работу включается трицепс (разгибатель</p>

<p>Н А Я Ч А С Т Ь 25 мин</p>	<p>2. Передача мяча двумя руками от груди с расстояния 1 м.</p> <p>1. Деление на пары. 2. Упражнения в парах на месте, передачи мяча двумя руками от груди: - Передача мяча двумя руками от груди. Затем после передачи мяча повернуться прыжком на 360 градусов. - Передача мяча с отскоком от пола двумя руками от груди. Затем после передачи мяча повернуться прыжком на 360 градусов. 5. Игра 10 передач.</p>	<p>3 мин</p> <p>1,30 мин</p> <p>30 сек 8 мин</p> <p>12 передач каждому</p> <p>12 передач каждому</p> <p>7 мин</p>	<p>плеча), в конце передача заканчивается работой лучевого разгибателя запястья».</p> <p>После каждой передачи мяча постепенно отходить назад на расстояние 5 метров, затем так же после каждой передачи, приближаться на расстояние 1 метра.</p> <p>«Какие основные мышцы задействованы при ловле мяча двумя руками, и в какой последовательности они включаются в работу?» Ответы учащихся. Ответ учителя: «При ловле мяча двумя руками в основную работу включаются сначала мышцы лучевого сгибателя запястья, затем в работу входит бицепс (сгибатель предплечья) и завершается работа передним пучком дельтовидной мышцы»</p> <p>«На 1-й 2-й рассчитайсь!»</p> <p>Расстояние между партнерами 10 метров</p> <p>Расстояние между партнерами 8 метров.</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 передачи мяча использовать передачу мяча двумя руки от груди.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е</p>	<p>1. Построение в шеренгу. 2. Игра на внимание: «Класс внимание».</p> <p>3. Подведение итогов.</p>	<p>20 сек 3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>«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>Объявить оценки</p>

Л Б Н А Я 5 МИН	4. Д/З.	40 сек	Отжимания от пола через день. Сгибание, разгибание туловища в упоре лёжа через день.
---------------------------------------	---------	--------	---