**План-конспект урока физической культуре и здоровью**

**в 7 классе ГУО «Молодовская СШ» Ивановкого района**

**Учитель физической культуры Максим Алексеевич Горбацкий**

**Задачи урока:**

**1.** *Совершенствовать передачи мяча в баскетболе.*

**2 .** *Развивать скоростные и координационные способности в процессе игры.*

**3.** *Воспитывать морально - волевые качества, трудолюбие.*

**Место проведения: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­** *спортзал*

**Инвентарь и оборудование:** *баскетбольные мячи.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | **дозировка** | | | **Организационно методические указания** | | |
| **1.Подготовительная часть до 15 минут** | | | | | | | | |
|  | Построение | | 1 мин. | | | Проверить наличие | | |
|  | Рапорт дежурного | | 1 мин. | | | спортивной формы | | |
|  | Сообщение задач урока | | 1 мин. | | | Пояснить поставленные задачи | | |
|  | Пульсометрия | | 2 мин. | | | Проводим выборочно | | |
|  | Ходьба и ее разновидности: на носках ,руки вверх; на пятках; полуприсяди; | | 1мин. | | | Следим за правильностью выполнения | | |
|  | Медленный бег и его разновидности:  1.Высоко подымая колени; 2.Сгибанием ног назад; 3.Приставным шагом правым , левым боком; | | 3 мин. | | | Следить за ПБ  Следим за правильность выполнения  Интервал дистанция 2метра | | |
|  | ОРУ в движении:  1. выпады, с прогибом в спине  2.прогибания в спине на каждый шаг  3.Рывки руками с отведением в сторону на каждый шаг | | 2 мин. | | | Подводящие упражнения  Следим за правильность выполнения  Интервал дистанция 2метра  Выборочно провести пульсометрию | | |
|  | Комплекс ОРУ на месте:  1. Наклоны головы в право, лево на четыре счета  2. Круговые движения руками на четыре счета вперед и назад.  3 Наклоны туловища в право, лево, вперед, назад на четыре счета.  4. Упр. «Мельница».  5.Прыжки ноги врозь с хлопком над головой.  6.Волнообразные движения руками. | | 4 мин. | | | Упражнения для разминки  Следим за координацией работы рук и ног  Руки прямые  Ноги на ширине плеч, руки на пояс  Широкая стойка, руки в стороны  Кисти рук в замок | | |
| **2. Основная часть до 25 минут** | | | | | | | | |
| А. Ведение мяча с изменением руки и скорости ведения.  Б. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.  В. Класс делится на 2 команды мальчики и девочки. | | | | | | | | |
| **1** | Показать наглядно, как правильно выполняются передачи мяча на месте. | | 2 мин. | | | Акцентировать внимание учеников на согласование рук и ног при передаче и приёме . | | |
| **2** | Выполнение передач с изменением способа передачи: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы. | | 5 мин. | | | Лучший игрок впереди выполняет передачи своей команде, а игрок выполнивший передачу, перебегает в конец своей колоны. | | |
| **3** | Выполнение передач в движении | | | 5  мин. | | | Класс на две команды | |
| **4** | **Олимпийская минутка.** | | | | | | | |
|  | *Какие разновидности бросков вы знаете (назвать и показать)?* | | | | | | | |
|  | *Какие виды передач в игре вы знаете (назвать и показать)?* | | | | | | | |
|  | *Какие способы выполнения бросков в кольцо вам известны ?* | | | | | | | |
|  | *Для чего не нужно смотреть на мяч в игре ?* | | | | | | | |
|  | *Что нужно соблюдать в игре чтобы выиграть ?* | | | | | | | |
| 3 минуты на все вопросы | | | | | | | | |
| **4** | Класс делится на 2 команды мальчики и девочки. | | | | | | | |
| **5** | Двухсторонняя игра с использованием ранее изученных приёмов без ведения мяча. | 5 мин. | | | Следить за физической нагрузкой во время игры, выборочно провести пульсометрию. Выбрать судей из уч-ся. | | |
| **6** | Двухсторонняя игра с использованием ранее изученных приёмов с ведением мяча. | 5 мин. | | | Следить за физической нагрузкой во время игры, выборочно провести пульсометрию. Выбрать судей из уч-ся. Выборочно пульсометрия | | |
| **3.Заключительная часть до 5 минут** | | | | | | | | |
| **1** | Провести упражнения на релаксацию. Игра «Класс». | 1 мин. | | | Дыхательные упражнения в движении. | | |
| **2** | Пульсометрия | 1мин. | | | Проводим выборочно | | |
| **3** | Подведение итогов урока | 2 мин. | | | Ученики сами анализируют свои ошибки, сделанные во время игры | | |
| **4** | Выставление отметок | 1мин. | | | Пояснить отметки | | |