**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 выполненияИнтервал дистанция 2метра |
|  | ОРУ в движении:1. выпады, с прогибом в спине2.прогибания в спине на каждый шаг3.Рывки руками с отведением в сторону на каждый шаг | 2 мин. | Подводящие упражненияСледим за правильность выполненияИнтервал дистанция 2метраВыборочно провести пульсометрию |
|  |  Комплекс ОРУ на месте:1. Наклоны головы в право, лево на четыре счета2. 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 разминкиСледим за координацией работы рук и ногРуки прямыеНоги на ширине плеч, руки на поясШирокая стойка, руки в стороныКисти 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 | 5мин. | 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 |