**План – конспект открытого урока по физической культуре для учащихся 7 «б» класса на тему: «Передача мяча от груди»**

**Цели:**

1) Добиться правильного выполнения ведения мяча в игре.

2) Воспитание чувства коллективизма.

3) Развитие физических качеств.

**Задачи:**

1) Научить передаче мяча от груди ;

2) Совершенствование техники ведения мяча;

3) Закрепить ведение и передачи мяча в учебной игре.

4) ОФП.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: свисток, баскетбольный мяч, конусы спортивные.

**Дата проведения: 18.12.2019 г.**

**Ход урока:**

1. **Подготовительная часть. (15 мин.)**

1) Построение.

2) Приветствие.

3) Сообщение задач урока.



4) Вопросы из истории создания баскетбола.

- Кто создал баскетбол?

- В какой стране впервые начали играть в эту игру?

- В каком году создали баскетбол?

- В каком году в баскетбол впервые начали играть в России?

5) Повороты на месте.

6) Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги.

7) Ходьба:

- на носках, руки в стороны – следить за осанкой, голову держать прямо.

- на пятках, руки за голову - следить за осанкой.

- перекат с пятки на носок

8) Бег в среднем темпе

- с высоким подниманием бёдер.

- правым (левым) боком приставными шагами- руки на поясе, следить за положением туловища.

9) Обычный бег с переходом на ходьбу.

**О.Р.У.**



1. И.п. ноги шире плеч руки на пояс

1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх 6-8 раз

3-4 – исходное положение.

1. И.п. основная стойка.

1-2 руки дугами вперёд вверх, правую ногу назад на носок

3- 4 исходное положение 6-8 раз

1. И.п. основная стойка, руки к плечам

1-4 круговые вращения руками вперёд

4-8 тоже самое назад

1. И.п. основная стойка, правая вверху, левая внизу 6-8 раз

1-2 отведение правой

3-4 тоже самое левой

5. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 6-8 раз

1-2 наклон туловища вправо

3-4 наклон туловища влево

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 6-8 раз

1-наклон к левой

2-наклон вперёд

3-наклон к правой

4- исходное положение

1. И.п основная стойка, руки на поясе 6-8 раз

1-присели руки вперёд

2- и.п.

1. И.п. основная стойка руки на поясе по 12 раз

1-4 прыжки на левой ноге

5-8 прыжки на правой ноге.

1. **Основная часть (25 мин.)**
2. Научить правильной передаче мяча от груди. Передача мяча из различных положений: стоя лицом к стенке, по парам , в тройке.



1. ведение мяча в колоннах. Варианты ведения с обведением конусов, ведение со сниженным отскоком.



1. Учебная игра в баскетбол

1. **ОФП:**

* Подъём туловища из положения лёжа на спине, сгибание-разгибание рук от скамейки (девочки);
* Подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук от пола (мальчики).

1. **Заключительная часть. (5 мин.)**
2. Построение.
3. Игра на внимание «Карлик-великан»
4. Подведение итогов уроков. Выставление оценок.
5. Домашнее задание: сгибание-разгибание рук от пола, приседания с прыжками вверх.



1. Организованный выход.

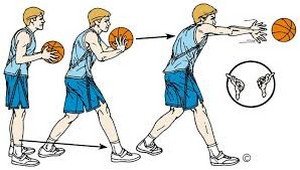
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МКОУ «Мюрегинская СОШ»**

**Открытый урок физкультуры**

**в 7 «б» классе на тему:**

**«Передача мяча от груди».**



**Учитель физкультуры: Г а м и д о в М. А..**

**2019-2020 уч. год.**