МКОУ «Икринская СОШ»

Курахского района

Республики Дагестан

План-конспект открытого урока

по физкультуре на тему:

**«Метание малого мяча»**

7 класс

Шахмарданов Саид Фазилович -

учитель физкультуры

МКОУ «Икринская СОШ»

2018 год

**Дата проведения:**13.04.2018 г.

**Раздел:** «Легкая атлетика»

**Вид урока:** обучающий.

**Тема урока:** «***Метание малого мяча на дальность, челночный бег 3х10***».

**Цель урока:**

1. Воспитание физических качеств гибкость, сила координация

2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Задачи урока:**

1. Метание малого мяча на дальность.
2. Челночный бег 3х10.
3. Развивать беговые качества, выносливость, физическую силу, координацию движений.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивная площадка школы

**Инвентарь:** мячи, свисток, секундомер, фишки.

**Характеристика обучающихся (класс):** 7 класс

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Подготовительная часть** | **10 мин.** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  а) рапорт физорга класса;  б) приветствие;  в) проверка учащихся;  г) сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. |
|  | 2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  а) направо;  б) налево;  в) кругом. | 1 мин. | Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо. |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:  а) походный шаг;  б) на носках, руки вверх;  в) на пятках, руки на поясе;  г) на внешней стороне стопы, руки на поясе;  д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  е) в полуприседе, руки на поясе;  ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью. | 1 мин. | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять. |
|  | 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:  а) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  наклоны головы  1 –влево;  2 – вправо;  3 – вперед;  4 – назад.  б) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  повороты головы  1 –влево;  2 – вправо.  в) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  вращение головы  1 –влево;  2 – вправо.  г)  И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью:         рывки руками  1- рывки руки перед грудью;  2- рывки руками слева;  3- рывки руки перед грудью;  4- рывки руками справа.  д) И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху:         вращение руками  1- 2 –вращение руками вперёд;  3- 4 – вращение руками назад.  е)  И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:         наклоны руками  1- наклоны руками к левой ноге;  2- наклоны руками по центру;  3- наклоны руками к правой ноге;  4- в исходное положение.  ж) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:         наклоны туловищем  1- наклоны туловища вперед;  2- наклоны туловища назад;  3- наклоны туловища влево;  4- наклоны туловища вправо.  з) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону:         руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую  1- перекат влево;  2- перекат вправо.  и) И.п. - ноги вместе, руки на пояс:         прыжки  1- прыжки на левой ноге;  2- прыжки на правой ноге;  3- прыжки на двух ногах. | 5 мин.  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  5-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.    Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!».  Движения плавные, с наибольшей амплитудой.  Движения плавные с наибольшей амплитудой.  Удержать равновесие туловища.  Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп. |
| **2.** | **Основная часть** | **25 мин.** |  |
|  | I. Метание малого мяча на дальность  II. Челночный бег 3х10  III. Организация игры по желанию учащихся | 9 мин.  9 мин.    7 мин. | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.  Указать на основные правила выполнения.  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  Обратить внимание на ошибки техники выполнения. |
| **3.** | **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. 2. Построение, подведение итогов.   3. Домашнее задание: по теме урока | 2 мин.  2 мин.  1 мин. | Объявить лучших в выполнении  упражнений.  Краткий анализ урока. |