

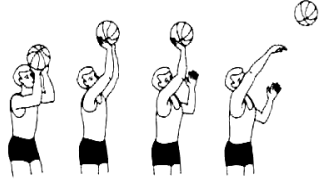
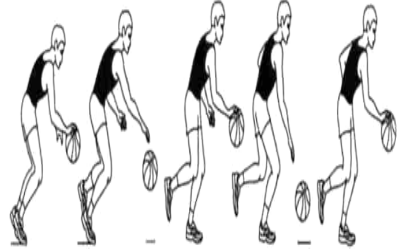
Варіативний модуль: Баскетбол

- Завдання уроку: 1. Удосконалення кидок однією рукою від плеча
2. Повторення ведення м'яча (правою і лівою рукою з наступною передачею)
3. Розвиток спритності, стрибучості
4. Виховання наполегливості , колективізму, допомоги

Дата:

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик

Інвентар: м'яч баскетбольний

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Загально-методичні вказівки
I 12 хв.	1. Шикування, вітання, вимірювання ЧСС  2. Правила техніки безпеки 3. Відмітка відсутніх 4. Завдання уроку 5. Ходьба  - на носках; - на п'ятках; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи 6. Біг  - біг приставним кроком; - біг з високо піднятими колінами; - біг з закиданням гомілки 7. Стрибки - на правій нозі; - на лівій нозі; - ноги нарізно 7. ЗРВ 	30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 2 хв. 1 коло 1 коло 1 коло 1 коло 1 коло 2 хв. 1 раз 1 раз 1 раз 2 хв. 1 раз 1 раз 1 раз 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Завдання звільненим від занять («суддями») – проаналізувати і оцінити в кінці уроку. Фронтальний метод Руки на пояс Техніка безпеки Руки в замок Дотримуватись дистанції Руки на пояс Фронтальний метод За командою вчителя Руки на пояс Дотримуватись дистанції Фронтальний метод Руки на пояс Дотримуватись дистанції Руки на пояс На місці 
II 28 хв.	Вимірювання ЧСС 1. Кидок однією рукою від плеча - імітація кидка без м'яча; - те саме, але з м'ячем; - кидок справа від щита під кутом на відстані 1,5 – 2 м. від нього; - те саме, але з ліва; У вихідному положенні гравець утримує м'яч у руках, перебуваючи в стійці нападника. Так, як кидок виконується двома руками, розташування ніг може змінюватися: стопи, носками спрямовані в бік кошика, ставляться паралельно на одному рівні або одна з них виставляється вперед. Гравець індивідуально вибирає оптимальну для себе стійку. 2. Ведення м'яча (правою і лівою рукою) У вихідному положенні гравець після оволодіння м'ячем знаходиться в стійці нападника, для ведення правою рукою – права нога позаду, для ведення лівою – ліва ззаду. Маса тіла при цьому рівномірно розподілена на обидві ноги. П'ятка опорної ноги або п'яти обох ніг, якщо кожна з них може бути використана як опорна, незначно підняті над майданчиком. Спина злегка округлена. Руки зігнуті і утримують м'яч на рівні грудей або пояса, кисть дальньої від суперника руки розташована ззаду-зверху на м'ячі, вона контролює його положення і готова почати ведення, інша кисть підтримує м'яч збоку. М'яч приховується в стороні дальньої від суперника ноги, лікті зігнуті та опущені вниз, а лікоть робочої руки, готової почати ведення м'яча, відведений назад уздовж тулуба. Голова піднята, погляд спрямований вперед. - ведення м'яча на місці правою та лівою рукою; - те саме, але без зорового контролю; - ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою; - те саме, але по прямій 3. Навчальна гра	4 хв. 10 р. 4 хв. 20 р. 20 хв.	Удосконалення Показ вчителем Техніка безпеки Руки прямі Груповий метод  Рис. 23. Бросок одной рукой от головы (сверху) Повторення Показ вчителем Техніка безпеки Руки прямі Помилки виправляє старший групи Груповий метод За сигналом інструктора  Рис. 18. Ведение мяча Удосконалення Змагальний метод Техніка безпеки

ІІІ 5 хв.	1. Ходьба 2. Шикування, вимірювання ЧСС 3. Домашнє завдання	2 хв. 2 хв. 1 хв.	На встановлення Оцінка за урок Піднімання в сід за 30 с.
----------------------------	---	-------------------------	--

Форма зворотнього зв'язку businka090711@gmail.com