

Модуль: Баскетбол (Ірік)

Тема уроку: Техніка передач та ведення м'яча

Мета уроку: Виховання правильного ставлення до свого здоров'я, підвищення функціональних можливостей учнів, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури.

Завдання уроку:

1. Закріпити техніку ведення м'яча .
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів під час виконання естафет.
3. Виховувати відчуття колективізму моральних та вольових якостей.

Тип уроку: Урок повторення та закріплення навчального матеріалу

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар: Баскетбольні м'ячі, інвентар для рухливих естафет, мультимедійне обладнання.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина -12 хвилин			
1	Шикування: рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку. Вимірювання ЧСС за 10 секунд	1 хв. 30 с.	В 1 шеренгу Перевірити готовність до уроку
2	Стройові вправи: повороти – ліворуч, праворуч, кругом, перешикування з однієї шеренги в дві, та з двох в одну	2 хв. 4 рази	Розрахунок на «перший» та «другий»
3	К-с вправ для формування правильної постави та	2 хв. 15 м	В колону по 1, дистанція – довжина витягнутих уперед рук з м'ячем ;

	профілактика плоскостопості - звичайним кроком (ідучи взяти м'ячі) - на носках (м'яч вгору) - на п'ятках (м'яч за голову) - на зовнішній частині ступні (м'яч до грудей) - на внутрішній частині ступні (м'яч до грудей)	15 м 15 м 15 м 15 м	Стежити за положенням правильної постанови
4	ЗРВ вправи у русі : 1. <u>1. В.П. – м'яч за голову</u> - м'яч угору - в.п. - м'яч уперед - в.п. 2. <u>В.П. – м'яч перед грудьми</u> - нахил кистей вправо - нахил кистей вліво 3. <u>В.П. – м'яч перед грудьми</u> <u>1-8 колові оберти кистей</u> <u>навколо м'яча.</u> 4. <u>В.П. – перед собою в</u> <u>правій</u> - перекинути м'яч у ліву - те саме в іншу сторону 5. <u>В.П. – м'яч уперед 1-8</u> <u>нахили тулуба уперед, м'яч</u> <u>униз.</u> 6. <u>В.П. – м'яч уперед</u> - поворот тулуба в сторону ноги що крокує. - те саме в іншу сторону 7. <u>Ходьба у напівприсіді</u> 8. <u>Ходьба у присіді</u> 9. <u>Стрибки</u> В.П. – м'яч перед грудьми 1-8 – стрибки у присіді 1-4 - правим боком уперед 5-8 – лівим боком уперед 10. <u>Біг</u>	4-6 разів 4-6 разів 4-6 разів 4-6 разів 15 с 15 с 10 м 10 м 20 с	В колону по одному дотримуватися дистанції під час руху стежити за поставою. Нахил в сторону ноги, що крокує. На кожен крок, ноги в колінах не згибати, м'ячем торкатися ступнів ніг. Дотримуватися дистанції Дотримуватися дистанції Дотримуватися стійки баскетболіста Темп повільний

	- звичайний, м'яч перед грудьми - приставним кроком правим боком уперед - приставним кроком лівим боком уперед 11. <u>Ходьба з поновленням дихання</u> Вимірювання ЧСС за 10 сек Перешикування з колони по 1 в колону по 2, потім в 2 шеренги.	10 с 10 с 30 с 30 с 30 с	
Основна частина 25 хв.			
1	Розвивальні вправи на спритність через вправи гри в баскетбол 1. В.П. – О.С. 1-8 колові оберти м'яча навколо голови праворуч 9 – 16 – те саме ліворуч 1. В.П. – О.С. 1-8 колові оберти м'яча навколо тулуба праворуч, 9-16 те саме ліворуч 1. В.П. – напівприсід, 1-8 колові оберти м'яча навколо ніг праворуч, 9-16- ліворуч 2. В.П. випад правою вперед 1-8 колові оберти м'яча під ногою праворуч 9-16 те саме ліворуч 1. Випад лівою вперед 1-8 колові оберти м'яча під ногою праворуч 9-16 те саме ліворуч 1. В.П. напівприсід ноги нарізно 1-16,	4 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Не нахилятися вперед Спину тримати рівно

	Оберти м'яча під ногою «вісімкою»		
2	Перегляд відеоматеріалу з техніки ведення м'яча Закріплення техніки ведення м'яча 1. В.П.- стійка баскетболіста ліва попереду 1-16 Ведення м'яча правою рукою 1. В.П. стійка баскетболіста права попереду 1-16 ведення м'яча лівою рукою 1. В.П. стійка баскетболіста ліва попереду Ведення м'яча правою рукою навкруги правої ноги 1. В.П стійка баскетболіста права попереду ведення м'яча лівою рукою перешикування у дві колони 2. Ведення м'яча : а – приставним кроком лівим боком уперед правою рукою б – приставним кроком правим боком уперед лівою рукою в – спиною уперед г – прискорення 1. Ходьба з відновленням дихання Вимірювання ЧСС	3 хв 7 хв 1 раз 1 раз 15 с 15 с 20 м 20 м 20 м 2 х 20 м 30 с 30 с	Дотримуватися стійки баскетболіста, дивитися перед собою Через середину залу в колону по двоє, дотримуватись дистанції Темп повільний
3	Виконання естафет <u>Загадка 1</u> С горки катиться клубком	30 с	Перед початком естафет учні відгадують загадки в яких відповіді є назвою естафет.

Большой белый Снежный (КОМ) <u>Естафета «Катання снігових грудок»</u> Учні стоять в колону по 1 с б\б м'ячами в руках. За командою «Руш!» перший учень починає котити б\б м'яч «змійкою» між кеглями. Коли він добігає до орієнтира, кидає м'яч в корзину однією рукою від плеча, повертається назад бігом, перетинає лінію старту, стає в кінці колони. Рух починає наступний учень. <u>Загадка 2</u> Чтобы стать здоровым, ловким Всем нужны нам тренировки Мяч и шайбу клюшкой бей, А называюсь я ... (Хоккей) <u>Естафета «Хокей»</u> Учні стоять в колоні по одному. За командою «Руш!» Перший учень починає вести гімнастичною палицею гумове кільце, передає естафету наступному гравцю <u>Загадка 3</u> В чистом поле у берёзки На снегу видны полосы Подошла лиса поближе Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи) <u>Естафета «Лижі»</u> Учні стоять в колоні по одному. За командою «Руш!» перший учень одягає тапки і рухається одно кроковим поперемінним кроком до	3 хв 30 с 3 хв 30 с 3 хв 30 с 30 с	<u>Слайд 1</u> <u>Слайд 2</u> Підчас підсумку враховується і кількість вилучень <u>Слайд 3</u> Виграє команда , яка виконувала завдання без помилок та дотримувалась правил ТБ. Послідовними поворотами
---	---	--

	орієнтиру, обходить його і повертається до команди. Підбиття підсумків естафет Перешиккування в одну шеренгу		
Заклучна частина 3-5 хв.			
1	Шикування, вправи на увагу.	30 с	В 1 шеренгу
2	Вимірювання ЧСС	30 с	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом
3	Провести релаксацію: «Ласкаво світить сонце. Хвилі набігають на берег моря. Ви відчуваєте тепло, радість і спокій»	3 хв	Покласти руки на плечі один одному, заплющити очі
4	Підсумки уроку	1 хв	
5	Організований вихід із залу	15 с	В колону по одному