

Баскетбол 8-й клас

- Мета уроку:**
1. Навчити основних елементів техніки гри у баскетбол
 2. Тренувати основні фізичні якості школярів

Завдання уроку:

1. Повторити передачі на місці;
2. Удосконалити ведення, передачі, кидки та підбирання м'яча;
3. Розвивати швидкість, координацію, силу, спритність;
4. Виховувати дисциплінованість, взаємну допомогу
5. Пропагувати здоровий спосіб життя

Інвентар: баскетбольні .волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Місце проведення: спортивний зал.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14-15 хв)			
1	Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 30с	Звернути увагу на зовнішній стан учнів і стан здоров'я
2	Бесіда з учнями по правилам безпеки на уроках баскетболу	1-2 хв	Протягом бесіди діти відповідають на запитання вчителя
3	Вимірювання ЧСС	1 хв	За 10 с, результат помножити на 6. У нормі ЧСС — 80-90 уд/хв Звернути увагу на самопочуття учнів
4	Психологічне налаштування — «Підійдіть до мене! Утворимо коло й візьмемося за руки! Цим ми створюємо на сьогоднішньому уроці коло здоров'я, гармонії, взаємної допомоги. Усміхніться одне одному, поділіться гарним настроєм, налаштуйте себе та	1 хв	Фронтально, у спокійному темпі

	товаришів на наступну продуктивну роботу»		
5	Різновиди ходьби: - звичайним кроком; - на носках; - на п'ятках; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи; - у напівприсіді - у присіді	1хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки В русі, стежити за поставою
6	Різновиди бігу: - звичайний; - лівим(правим)боком; - приставними кроками; - спиною вперед; - прямо; - перехресно; після повороту на 360*	2хв	Зберігати дистанцію. У повільному та середньому темпі .Дистанція 2-3 кроки
7	Вправа для відновлення дихання під час ходьби (підвестися на носки, підняти руки через середину — вдих, руки вниз через сторони, стати на п'ятки, нахил тулуба — видих)	До 30с	Поступово уповільнювати рухи
8	Загальнорозвивальні вправи у русі: * нахили голови в сторони; * нахили голови вперед і назад; * повороти голови в сторони; * колові рухи кистями; * колові рухи в ліктях;	6-7хв 8-10 Разів 8-10 Разів 8-10 Разів 8-10 Разів 8-10	Зберігати дистанцію. Із великою амплітудою. Зберігати рівновагу. Не розгойдуватися під час ходьби. Із великою амплітудою. У спокійному темпі.

	* колові рухи в плечах; * ривки руками; * колові рухи руками; * різнойменні махи ногами	Разів 8-10 Разів 8-10 Разів 8-10 Разів 8-10 разі	Узгоджувати з ходьбою На кожний крок змінювати положення рук Руки в ліктях не згинати. Ноги в колінах не згинати.
9	Вимірювання ЧСС	До30с	У нормі-130-140уд/хв
Основна частина (24-25 хв)			
1	Передачі м'яча: * обома руками від грудей; * обома руками з-за голови; * правою (лівою) рукою від плеча; * котіння із випадом уперед; * обома руками з-за спини	5-6 хв	Передача м'яча — головний прийом для взаємодії партнерів. Від надійності та точності передач залежить і успіх дій команди. Найпоширенішими є передачі обома руками від грудей і однією рукою від плеча. В усіх і способах передач ноги у вихідному положенні зігнуті та розташовані на ширині плечей. М'яч знаходиться на рівні грудей і вільно утримується і розчепіреними пальцями, що повернені вперед-угору. Лікті опущені вниз. М'яч спрямовується у напрямку партнера, ноги одночасно з рухом рук уперед розгинаються, можливим є виконання з кроком. Після випуску І м'яча руки повинні

			бути випрямленими та спрямовані І на партнера, який ловить м'яч.
2	Вправи для вдосконалювання ведення м'яча, подвійного кроку й кидків у кошик (із-під щита, із середньої дистанції після двійного кроку, із середньої та далекої станції у стрибку: А)Перший гравець із колони веде м'яч, виконує подвійний крок із кидком у кошик і біжить до протилежної колони, де стає позаду. У цей час перший гравець другої колони йде підбирати м'яч, після чого передає його гравцеві, який стоїть першим у першій колоні, а сам стає останнім у цю колону; Б)те саме, але кидок виконується у стрибку із середньої або далекої дистанції; В)учні в парах рухаються приставними кроками, виконуючи передачі м'яча та кидають його у кошик; Г)одна з колон знаходиться у куті баскетбольного майданчика та виконує передачі партнерові, який рухається з іншої колони, що знаходиться у центрі майданчика на відстані 8-10 м. Гравець цієї колони виконує подвійний крок із кидком у кошик із ходу (без ведення м'яча, одержавши м'яч від партнера з іншої колони;	6-8 хв	Під час виконання вправ учні вдосконалюють: 1) техніку ведення м'яча (під час ведення учень повинен дивитися на кошик; вести м'яч необхідно подушечками пальців); І тисня на кошик; вести м'яч t-ео:* ; -с пзлушечками пальців); І 2)техніку кидка м'яча у кошик після подвійного кроку (після виконання другого кроку учень повинен стрибнути якнайвище, витягнути тулуб разом із руками, виконати кидок кистями рук; рухатися до кошика слід під кутом приблизно 45*); 3)кидок м'яча у кошик у стрибку (стрибати якнайвище, у найвищій точці стрибка за рахунок розгинання руки та кисті випустити м'яч; ліву руку знімати з м'яча в момент початку руху кисті правої руки; після випускання м'яча приземлятися на обидві

	кидок після ведення м'яча; у стрибку із середньої дистанції; Д) те саме, але гравець центральної колони рухається у протилежний кут майданчика, отримує передачу та атакує кошик у стрибку із середньої або далекої дистанції збоку		ноги). <u>Типові помилки:</u> непогодженість у часі рухів ніг і рук; випускання м'яча до або після найвищої точки; не руки, що кидає, відсутність заключного руху кисті; 4) техніка передач, що виконується після відскоку. У кінцевій стадії передачі звернути увагу на різкий викид кистей рук. Передача з відскоком від підлоги ускладнює перехоплення м'яча суперником. Для прискорення виконання вправ учням пропонується два м'ячі. Після вдосконалення всіх передач праворуч і атак ліворуч, колони міняються місцями та виконують усі вправи з іншої сторони
3	Зустрічна естафета: * із передачами обома руками від грудей; * із передачами однією рукою від плеча	3-5хв	Гравці команди шикуються у дві колони одна навпроти одної. За сигналом напрямний гравець із м'ячем передає його у визначений спосіб напрямному другій колони та біжить у її кінець. Перемагає команда,

			напрямний якої швидше повернеться на своє місце
4	Кидки м'яча зверху однією рукою з лінії штрафного кидка	3-5хв	У вихідному положенні ноги дещо зігнуті, м'яч — на пальцях однієї руки. Ця рука зігнута у лікті, що спрямовується у напрямку кидка. Прицілювання відбувається на ближню дугу кошика. Розгинаючи ноги та випрямляючи руку вгору-вперед, гравець спрямовує м'яч у кошик. М'яч повинен летіти по дузі, обертаючись назад
Заклучна частина (5-7 хв)			
1	Рухлива гра «Рухома ціль» Підготовка Учні утворюють велике коло (стоять за два-три кроки одне від одного). Перед носками гравців можна провести лінію. Ведучий виходить у середину кола. За сигналом керівника діти намагаються влучити у ведучого волейбольним м'ячем. Ведучий, бігаючи всередині кола, ухиляється від нього. Кому це вдасться зробити, стає ведучим. Гру можна проводити в двох-трьох колах. Перемагає гравець, який найдовше пробує у ролі ведучого	5-6хв	Правила гри: 1. Під час гри гравцеві, який кидає м'яч, заборонено заступати ногою за межу. 2. Не зараховується влучання у гравця після відскоку м'яча від землі. 3. Якщо ведучому вдалося піймати м'яч, він не залишає гру. 4. Влучення в голову не зараховується
2	Підбиття підсумків	1хв	Відмітити кращих учнів .Організований вихід зі спортивного залу