

Тема. Удосконалення техніки передачі баскетбольного м'яча.

Завдання:

1. Удосконалити техніку передачі м'яча різними способами з кроком та зміною місць у русі.
2. Повторити техніку ведення м'яча різними способами.
3. Закріпити техніку передачі м'яча після ведення та подвійного кроку.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості реакції та швидко-силових якостей.
5. Продовжувати вчити правильно дозувати фізичні навантаження під час виконання вправ з стретчингу та степ-аеробіки..
6. Виховувати дотримання норм етики у взаєминах.

Тип уроку: закріплення вивченого матеріалу.

Обладнання: баскетбольні м'ячі, секундомір, картки із завданнями та схематичним зображенням, свисток, кеглі.

Місце проведення: спортивна зала.

Клас: 10

№ етапу	Зміст уроку	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вказівки
I	Підготовча частина	15 хв..		
	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт чергового, привітання. Повідомлення завдань уроку	1.5 хв..	Шеренга	Перевірити наявність та охайність спортивної форми
	2.Правила поведінки та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. <i>Картка № 1.</i>	15 сек.	Фронтально	Виконувати вправи за командою вчителя чітко та правильно
	3.Вимірювання ЧСС за 10сек.	20 сек.	Фронтально	Готовність організму учнів до уроку
	4.Організовуючі вправи: — повороти на місці: ліворуч, праворуч, кругом; — стройовий крок на місці; — перешиккування з однієї колони у дві та навпаки	2-3 р.	Шеренга	Звернути увагу на дотримання правильних інтервалів і дистанцій
	5. Різновиди ходьби: <i>Картка № 2.</i> — ходьба на носках, руки на поясі; — ходьба на п'ятах, руки за головою; — ходьба на внутрішній стороні ступні, руки на поясі;	4 хв.	По колу, по діагоналі майданчика	Вправи на формування правильної постави Спину тримати прямо, голову не нахилити, дивитися вперед Ноги в колінах підігнути і звести Спину тримати прямо, голову не нахилити Дихання рівномірне

— ходьба на зовнішній стороні ступні, руки за головою;- — біг у повільному темпі; — біг приставними кроками правим боком уперед, руки на поясі; — біг приставними кроками лівим боком уперед, руки на поясі; — біг із високим підніманням колін, руки працюють, як при звичайному бігові; — біг із закиданням гомілок назад, руки працюють, як при звичайному бігові; — біг стрибками з ноги на ногу; — біг спиною уперед, руки працюють, як при звичайному бігові; — біг зі зміною напрямку; — біг із прискоренням			Вправа сприяє розвитку координації рухів Спину тримати прямо, назад не відхилятися Тулуб не нахилити уперед Під час поштовху максимально допомагати руками Погляд спрямований у напрямку руху через ліве або праве плече Зміну напрямку на протилежний виконувати за сигналом Швидкість максимальна, вправу виконувати по діагоналі баскетбольного майданчика
6. Вправа на відновлення дихання. 1—4. Руки вгору — вдих. 5—8. Руки опустити вниз — видих	20 сек.	По колу	Поглядом супроводжуємо кисті рук
7. Перешиковування з однієї колони у дві	30 сек.	Колона	Учитель перешиковує клас задля виконання загальнорозвиваючих вправ
8. Загальнорозвиваючі вправи під музику (елементи степ-аеробіки та стретчингу) <i>Картка № 3</i> а) В. п.: ноги нарізно. Ходьба на місці. б) В. п.: ноги нарізно, руки за спину. 1. Захльост правої ноги назад у сторону. 2. В. п. 3-4 – те саме з іншої ноги	5 хв.. 30 сек. 7-8 р. 7-8 р.	2 колони Фронтально	Виконувати на місці

	в) В. п.: о. с, ходьба по трикутнику. 1—праву ногу вперед у сторону. 2. - ліву ногу вперед у сторону. 3. – праву ногу у В.п. 4. – ліву ногу у В.п. г) Те саме з лівої ноги. д) Те саме поперемінно з лівої та правої ноги. є) В. п.: о. с, руки на поясі. 1. – крок правою ногою в сторону. 2. - крок лівою ногою в сторону. 3. – праву, ліву ногу у В. п. е) Те саме з лівої ноги ж) В. п. – випад вперед, коліно задньої ноги торкається підлоги, руки спираються на підлогу. Змістити таз вперед-вниз, зафіксувати це положення. Те саме з іншої ноги. з) В. п.- глибокий випад вперед, руки спираються на підлогу. Потягнутися коліном задньої ноги вниз, зафіксувати це положення. Те саме з іншої ноги. и) В. п.- стоячи на лівій нозі, права зігнута в коліні. Правою рукою притулити праву стопу до сідниці. Зафіксувати. Те саме з іншої ноги к) В. п.- стоячи на колінах, ноги нарізно, тулуб назад, спираючись руками в підлогу, посунути таз вперед, не прогинаючись в попереку. Зафіксувати.	7-8 р. 7-8 р. 9-10 р. 9-10 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р.		
	9. Вправа на відновлення дихання.	15 сек.	Фронтально	Під час виконання вправи всі рухи руками

				супроводжувати поглядом
	10. Вимірювання ЧСС за 10 с	15 сек.	Фронтально	Готовність учнів до основної частини уроку
II	Основна частина	26 хв.		
	1. Ведення м'яча кроком: <i>Картка № 4</i> — правою рукою; — лівою рукою; — почергово правою та лівою руками.	1,5 хв.	Індивідуальний метод	Голова постійно піднята
	2. Ведення м'яча бігом: <i>Картка № 5</i> — правою рукою; — лівою рукою; — почергово правою та лівою руками через перешкоди.	1,5 хв.	Груповий метод	Учні виконують бігову вправу в уповільненому темпі
	3. Ведення м'яча по черзі з партнером, виконуючи передачу двома руками від грудей; — виконуючи передачу із-за голови; — виконуючи передачу однією рукою знизу; — виконуючи передачу однією рукою від плеча. <i>Картка № 6</i>	1,5 хв.	В парах Почергово	Передачу виконувати на відстані 3 м від партнера Учні уважно стежать за відскоком м'яча. Звернути увагу на точність передач
	4. Виконання подвійного кроку з місця. <i>Картка № 7</i> — після ведення м'яча на місці; — після ведення м'яча кроком із кидком та передачею партнеру	2 хв.	Індивідуальний метод Почергово	Подвійний крок виконувати з місця й без ведення м'яча Звернути увагу на правильне приземлення після подвійного кроку. Кидок виконувати на стіну
	5. Вправа на розвиток спритності. Гра «Серпантин». Гравці кожної команди стають у колону, поклавши руки один одному на плечі. Перший гравець обводить м'ячем усіх інших; обвівши останнього гравця, кидає м'яч	13 хв.	Колони Почерговий метод	Клас розподілити на чотири-п'ять команд. Чітко дотримуватись правил гри.

	першому в колоні, сам стає в кінець і т. д. <i>Картка № 8</i>			
	6. Гра "М'яч ведучому". <i>Картка № 9</i> Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2-4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. Баскетбольні м'ячі (волейбольні чи футбольні) в руках направляючих. За сигналом учителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови тощо) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони або присідає. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі. Гра повторюється 6-8 разів.	4 хв.	Команди Почерговий метод	Закріплення пройденого матеріалу. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. На швидкість цю гру можна проводити після того, як учні навчаться правильно ловити м'яч.
	7. Вправа на розвиток сили — згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	30 сек.	Фронтально	Тулуб тримати паралельно до підлоги, при згинанні рук грудьми торкатися підлоги
III	Заключна частина	4 хв.		
	1. Перешиковування з чотирьох колон в одну	20 сек.	Колони	Перешиковування від першого до останнього
	2. Вправа на відновлення дихання. 1. Зробити повільний повний вдих, затримати повітря. 2. Коротким і сильним поштовхом видихнути через рот	15 сек.	Шеренга	Спеціальні дихальні вправи. Вправа корисна при потребі "провітрювання" легенів
	3. Гра на увагу "Слухай сигнал". <i>Картка № 10</i>	1,5 хв.	Коло	Хто помилився — отримує штрафне очко

	4. Вимірювання ЧСС за 10 с		Коло	Звернути увагу учнів з підвищеним пульсом
	5. Підсумок уроку, виставлення оцінок	1 хв.	Шеренга	Відзначити кращих учнів, дати рекомендації тим, хто відстає
	6. Домашнє завдання	30 сек.	Шеренга	Відпрацьовувати техніку подвійного кроку та згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі
	7. Правила поведінки під час виходу зі спортивної зали	10сек.	Фронтально	Виходити зі спортивної зали звичайним кроком, не порушуючи строю, тримаючи дистанцію