**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Тема «Баскетбол»

**План-конспект уроку** **№ 1**

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку виконання передач м’яча в русі.
2. Удосконалити штрафний кидок.
3. Удосконалити групові дії у захисті.
4. Удосконалити вивчені прийоми в навчальній грі.

**Інвентар:** баскетбольні м’ячі, секундомір, свисток, крейда.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (15хв)** |
| 1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку.
 | 1хв | За зростом біля лінії. Перевірити наявність учнів і спортивної форми. Звертати увагу на поставу. |
| 1. Правила техніки безпеки під час занять спортивними вправами.
 | 1хв | Звернути увагу на важливість дотримання техніки безпеки під час уроку. Вимоги техніки безпеки під час уроку:1. Уважно слухати та виконувати всі команди та розпорядження вчителя.
2. Починати гру, робити зупинки та завершувати гру тільки за командою (сигналом вчителя).
3. Під час падіння необхідно групуватися, щоб уникнути травм.

Суворо дотримуватись правил гри. |
| 3. Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с. | До 30 с. | Визначити самопочуття учнів до початку уроку. У нормі 70-90 уд/хв. |
| 1. Стройові прийоми: шикування, перешикування.
 | До 30 с. | Чітке виконання команд. |
| 1. Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; руки на пояс; на п’ятках, руки за голову, на зовнішньому боці стопи).
 | 1хв | Стежити за поставою. Спину тримати прямо, уперед не нахилятися. Голову не опускати, у підлогу не дивитися. |
| 1. Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; із закиданням гомілки; приставним кроком лівим (правим) боком; перехресним кроком лівим (правим) боком; спиною вперед – поворот на 1800 – прискорення
 | 2-3хв | Дистанція 2 кроки. Сигнал подається свистком. |
| 1. Загальнорозвиваючі вправи з м’ячем у русі:
* обертання м’яча навколо голови, тулуба, гомілки, ліворуч і праворуч.
* Підкидання м’яча з-за спини обома руками й ловіння попереду.
* Ведення м’яча правою і лівою рукою просуваючись уперед кроком;
* Те саме спиною вперед лівим і правим боком.
* Підкинути м’яч угору, плеснути у долоні перед грудьми, віджатися, присісти і піймати м’яч.
* Тримати м’яч над головою, відпустити його за спину, повернутися і піймати.
* Ведення м’яча по колу (3 м.) правою і лівою рукою.
* Ведення м’яча з обведенням фішок, обручів.
* Ведення м’яча по гімнастичній лаві.
* Під час бігу підкинути м’яч угору вперед, зробити прискорення й піймати м’яч.
 | 7-8хв | М’яч узяти під час ходьби. Змінювати траєкторію обертання м’яча. Пояснити учням як правильно тримати кисть на м’ячі і яким чином необхідно супроводжувати м’яч, штовхати його у підлогу і зустрічати після відскоку.Підкитати м’яч за сигналом. Не дати М’яч у впасти на підлогу. |
| 1. Вимірювання ЧСС за 10 с.
 | 30с. | Результати учні помножують на 6 та повідомляють учителеві. |
| **Основна частина (25-27 хв.)** |
| 1. Передачі м’яча
* обома руками від грудей стоячи на місці;
* однією рукою від плеча;
* те саме після ведення м’яча;
* обома руками з відскоком від підлоги;
* обома руками від грудей в русі

однією рукою від грудей в русі |  | М’яч посилати вперед різким випрямленням рук (руки) майже до відмови додатковим рухом кист, що надає м’яч у зворотнього обертання. Виконувати в парах і трійках, пересуватись бігом, приставними кроками. |
| 1. Штрафний кидок
* Пояснення та демонстрація;
* Штрафний кидок у будь-якій обраний спосіб.
* на швидкість;

на точність влучення; |  | Кидки обома руками від грудей або однією рукою від плеча.Командні змагання в штрафних кидках. |
| 1. Групові дії у захисті
* Перехоплення м’яча;
* Виривання та вибивання м’яча;
* Підстрахування в захисті;

Персональний і зонний захист |  | Звернути увагу на обирання позиції, пошук можливостей до перехоплення м’яча та агресивність у захисних діях.Гравці тримають одне одного на своїй половині майданчика. Зонний захист (3х2, 2х2) |
| Навчальна та двостороння гра. |  | Удосконалювати техніко- тактичні прийоми в ситуаціях позиційного нападу та захисні дії. |
| **Заключна частина (3-5 хв.)** |
| 1. Шикування в одну шеренгу
 | 30с. | За зростом біля лінії баскетбольного майданчика |
| 1. Вимірювання ЧСС за 10с.
 | 30с. | У нормі – на 10-15% більше, ніж на початку уроку. |
| 1. Вправи для поновлення дихання.
 | 1хв | Під час ходьби. |
| 1. Підсумки уроку.
 | 1хв | Відмітити учнів які найвправніше виконували завдання |
| 1. Домашнє завдання.
 | 30с. | Удосконалювати вивчені елементи техніки, стрибки зі скакалкою, присідання на одній нозі, згинання рук в упорі лежачи. |
| 1. Організоване залишення спортивного залу.
 | 30с. | У колону по одному. |

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**План-конспект уроку** **№ 2**

**Завдання:**

 1. Закріпити техніку виконання вивчених передач м’яча на місці та в русі.

2.Удосконалювати техніку виконання ведення м’яча із зміною напрямку, швидкості і висоти відскоку; вміння виконувати кидок м’яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку, кидків м’яча в корзину після подвійного кроку.

3.Сприяти розвитку стрибучості, спритності, швидкості реакції, орієнтації у просторі за допомогою ігор та естафет.

4.Сприяти вихованню морально-вольових якостей,поваги, взаємодопомоги, справедливості, почуття колективізму.

**Місце проведення**: cпортзал

**Інвентар:** м’ячі б/б, комп’ютер, музичні записи, музичний центр, стрічки, свисток, фішки, роздатковий матеріал, відеоролик «Кращі моменти гри НБА».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (15хв)** |
| 1. Шикування, повідомлення завдань уроку
 |  | Перевірити стан самопочуття учнів.Мотивація уроку |
| 1. Епіграф уроку «Щоб стати хорошим баскетболістом,треба насамперед безмежно любити баскетбол ». То ж поринемо у світ баскетболу (перегляд відеоролика «Кращі моменти гри НБА») . За час гри баскетболіст у середньому пробігає приблизно 4км, виконує понад 150 прискорень на відстань 5 – 20м. приблизно 100 стрибків, втрачаючи у вазі від 2 до 5 кг. Легендою століття називають американського баскетболіста Майкла Джордана. Рекорд із влучення в кошик із найбільшої відстані належить американському баскетболісту Моррісу – 28м 17см.
 |  |  |
| 3. Інструктаж з безпеки під час занять баскетболом. Інтерактивна гра «Мікрофон»1. На заняття приходити тільки в спортивній формі і взутті.
2. Обов’язкова розминка; самоконтроль за самопочуттям.
3. Правильне виконання техніки передачі та ловіння м’яча допоможе уникнути травмування пальців.
4. Рухатися в одному напрямку.
5. Передавати м’яч із рук в руки під час виконання вправ, слідкувати за м’ячем.
6. Дотримуватись правил гри.
7. Не приносити зайвих речей.
8. Нігті підстрижені, відсутні сережки, обручки, охайна зачіска.
9. Дисциплінованість і коректність.
 |  | Передаючи мікрофон із рук в руки учні роблять повідомлення про правила безпечної поведінки під час занять баскетболом; |
| 1. Підрахунок ЧСС за 10 секунд.
 |  |  |
| 1. Виконання організуючих вправ: повороти на місці.
 |  |  |
| 6 . По ходу учні беруть м’ячі;- ходьба: на носках, м’яч над головою; на п’ятках, м’яч за голову; зовнішній і внутрішній частинах стопи, м’яч за голову.- біг в повільному темпі , м’яч в руці збоку.- біг приставними кроками правим, лівим боком, спиною вперед, м’яч попереду;- за сигналом, поворот кругом, біг в протилежному напрямку; - за сигналом поворот на 360°;- стрибки з діставанням підвішеного предмету ( у стрибку торкнутися сітки корзини); за сигналом прискорення і повільний біг, ходьба, вправи на відновлення дихання. |  | Слідкувати за поставою;Тримати дистанцію; |
| 7. **ЗРВ в русі:*** передача м’яча з правої руки на ліву і навпаки через голову;
* підбивання м’яча пальцями рук;

підкинути м’яч вверх над собою, 3 хлопка -передача м’яча кругом тулуба вліво, вправо;* передача м’яча під лівою і правою ногою;
* поставити м’яч за спину, підкинути (виштовхнути м’яч вверх-вперед, зловити попереду)

За сигналом зупинка: поставити ноги ширше плечей, малюємо «вісімку»;* М’яч поставити між стопи. Стрибки з підкиданням м’яча вперед-верх, зловити м’яч.
 |  | контролювати політ м’яча;Слідкувати за дистанцією;Утримувати м’яч на рівні колін; |
| **Основна частина (26хв)** |
| 1. В парах: передача м’яча вивченими способами.
 |  | По сигналу змінюють вид передачі; |
| 1. Передача м’яча в зустрічних колонах з веденням м’яча і без ведення із зміною місць.
 |  |  |
| 1. Передача м’яча в зустрічних колонах з веденням м’яча і без ведення із зміною місць.
 |  |  |
| 1. Ведення 2-х м’ячів на місці.
 |  |  |
| 1. Ведення м’яча з обведенням фішок і виконанням кидка м’яча в корзину.
 |  |  |
| 1. Подвійний крок після ведення м’яча.

Кидки м’яча в корзину з близької відстані, в стрибку, з лівої, правої сторони і попереду кошика. |  |  |
| **Заключна частина (4хв)** |
| 1. Шикування в одну шеренгу
 | 30с. | За зростом біля лінії баскетбольного майданчика |
| 1. Вимірювання ЧСС за 10с.
 | 30с. | У нормі – на 10-15% більше, ніж на початку уроку. |
| 1. Вправи для поновлення дихання.
 | 1хв | Під час ходьби. |
| 1. Підсумки уроку.
 | 1хв | Відмітити учнів які найвправніше виконували завдання |
| 1. Домашнє завдання.
 | 30с. | Удосконалювати вивчені елементи техніки, стрибки зі скакалкою, присідання на одній нозі, згинання рук в упорі лежачи. |
| 1. Організоване залишення спортивного залу.
 | 30с. | У колону по одному. |