**Тема уроку:** баскетбол.

**Мета уроку:**

1. Освітня – повторити, закріпити та вивчити виконання техніки передачі, ведення та кидка у кошик баскетбольного м’яча вивченими способами;
2. Розвивальна – розвивати силу волі, витримки, координацію рухів;
3. Виховна – виховувати морально-вольові якості (дисциплінованість, наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість) командних дій.

**Завдання уроку:**

1. Удосконалювати передачу м’яча двома руками від грудей, із-за голови на місці та в русі.
2. Удосконалювати ведення м’яча поперемінно правою, лівою та кидок з 2-х кроків однією рукою від плеча.
3. Вивчити передачу м’яча однією рукою із-за спини на місці та в русі.
4. Закріпити вивчені елементи у двосторонній грі «баскетбол».

**Тип уроку:**комбінований.

**Методи навчання:**

1. Вербальний
2. Наочний
3. Практичний
4. Стимулювання й контролювання.

**Принципи навчання:**

1. Науковість
2. Доступність
3. Систематичність
4. Зв’язок навчання з практикою.

**Обладнання:**баскетбольні м’ячі, стійки, секундомір, свисток.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗОШ I-IIIст. №2.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I** | **Підготовча частина** | 12-13 хв. |  |
| **1.****2.****3.****4.****5.****6.** | Шикування, привітання, здача рапорту, повідомлення завдань уроку, виявити хворих, нагадати про техніку безпеки під час занять.Виміряти ЧСС.***Скарбничка цікавого:***«Щоб стати хорошим баскетболістом, насамперед треба безмежно любити баскетбол» (Заслужений тренер О. Я. Гомельський).«Книга рекордів Гіннесса повідомляє, що зріст Сулеймана Алі Нешнуша, найвищого баскетболіста в історії світового баскетболу, який грав за національну збірну Лівії у 1962 році, становив 2,45 м.».**Повторення стройових вправ:** а) повороти на місці (праворуч, ліворуч, кругом);б) перешикування з шеренги по одному в шеренгу по два, по три, на місці.Команда «Клас - взяти м’ячі».**Різновиди бігу з баскетбольним м’ячем:*** звичайним бігом – м’яч перед собою;
* приставним (правим, лівим) – м’яч перед собою;
* з високим підніманням стегон м’яч перед собою руки випрямленні;
* закидання гомілок назад – м’яч за спиною;
* з прямими ногами вперед – м’яч біля грудей, руки випрямлені;
* з прямими ногами назад – м’яч біля грудей;
* спиною вперед – м’яч біля грудей;
* з обертом на 360° - м’яч біля грудей;
* зі зміною напрямку – м’яч біля грудей.

Уповільнення темпу перехід на ходьбу. Команда «Клас - кроком руш!».**Різновиди ходьби з баскетбольним м’ячем:** - на носках – м’яч над головою; - на п’ятах – м’яч за головою; - на зовнішній стороні стопи – м’яч біля грудей; - на внутрішній стороні стопи – м’яч біля грудей; - перекат з п’ятки на носок – м’яч біля грудей; - напівприсяді – м’яч перед собою; - в повному присяді – м’яч за головою; - в повному присяді – стрибками (вправо, вліво) – м’яч довільно.Команда «Клас – підвестись! Кроком».**Комплекс ЗРВ з м’ячем.**6.1.Кидок м’яча двома руками від грудей вгору (якомога вище).6.2. Обертання м’яча навколо голови (праворуч, ліворуч).6.3. Обертання м’яча навколо тулуба (праворуч, ліворуч).6.4. Обертання м’яча почергово навколо правої, лівої гомілки.6.5. Обертання м’яча навколо правої та лівої гомілки вісімкою.6.6. В.п. – стійка ноги нарізно. Перший тримає м’яч над головою нахилом назад передає його партнеру. Другий прийняв м’яч зверху, опускає його донизу і передає знову в руки першому, який в цей час виконує глибокий нахил вперед.6.7. Підкидання м’яча з-за спини обома руками й ловіння попереду. | 2-3 хв.1хв.1-2 хв.4-5 хв.2-3 хв.5 хв. | У шеренгу по одному.На заняття приходити тільки у спортивній формі і взутті.В шеренгу по одному.Руки притиснуті до тулуба.Розрахунок на 1-й, 2-й.Розрахунок на 1-й, 3-й.В колону по одному.Тримати дистанцію.Коліна піднімати якомога вище.Гомілки закидати з максимальною частотою.Коліна намагатися не згинати.Дивитися через ліве плече, тримати дистанціюОберт праворуч, ліворуч.По сигналу свистка, слідкувати за правильністю виконання вправи.Спину тримати рівно.Лікті розведені.Якомога вище підніматися на носки.Спину тримати рівно.Лікті розведені.Тримати дистанцію.Намагатися не сходити з місця.Вправа виконується в парах. |
| **II** | **Основна частина** | 28-30 хв. |  |
| **1.****2.****3.****4.****5.****6.** | **Ловіння та передачі м’яча на місці та в русі:*** обома руками від грудей паралельно полу;
* обома руками від грудей із відскоком від підлоги;
* обома руками з-за голови по високій траєкторії;
* обома руками від грудей , один учень виконує кидок паралельно полу, другий з ударом об підлогу.

Ті самі вправи в русі.**Спортивна вікторина:**1. Скільки гравців у баскетбольній команді? (5 гравців)
2. Який кидок рахується в одне очко? (штрафний)
3. Яка висота баскетбольних кілець? (3.05 м. )
4. Скільки чвертей у баскетболі? (4х10 хв.)
5. Якими є розміри баскетбольного майданчика? (28х15 м. )

**Ведення м’яча – кидок у кошик.**3.1.Ведення м’яча поперемінно правою та лівою рукою – кидок у кошик з двох кроків однією рукою від плеча (група з високим рівнем підготовки).3.2.Ведення м’яча поперемінно правою та лівою рукою – кидок у кошик двома руками від грудей в стрибку (група з середнім рівнем підготовки).**Спортивна вікторина:**1. Якою є вага баскетбольного м’яча? (не менш 567г. і не більш 650г.)
2. Якою є довжина окружності м’яча? (75-78 см.)
3. Якою є найменша кількість гравців однієї команди на майданчику? (двоє)
4. Хто був засновником сучасного баскетболу? (Джеймс Нейсміт, в 1891р.)
5. У якій країні було засновано гру в баскетбол? (Америка)

**Передача м’яча однією рукою з-за спини на місці та в русі.**В. п. – ноги на ширині плечей, м’яч в одній руці перед собою. Передача відбувається за рахунок обертання тулуба і обнесення м’яча за спиною, напрямок польоту м’яча регулювати кистю руки. Та сама вправа в русі.**Двостороння гра «Баскетбол».**Закріплення вивчених елементів у двосторонній грі.Виміряти ЧСС. | 5-6 хв.6 с. | Клас шикується в колону по два обличчям один до одного.М’яч тримати з обох боків розчепіреними пальцями на рівні грудей, руки напівзігнуті, ноги напівзігнуті в колінах одна з них виставлена вперед на півкроку, під час передачі м’яча ноги розгинаються, руки випрямляються, пальці притискують м’яч, маса тіла переносить на виставлену ногу.Клас ділиться на два відділення, ведення починають з середини залу обвести дві стійки і виконати кидок.Клас шикується через центр зали в колону по два.Слідкувати за правильністю виконання вправи.Клас поділити на 2-3 команди. |
| **III** | **Заключна частина** | 2-3 хв. |  |
| 1.2. | Шикування, підвести підсумок уроку, вказати на індивідуальні та групові помилки, виставити оцінки.Домашнє завдання:1.Комплекс ранкової гімнастики.2.Віджимання в упорі лежачи.3.Присідіння з вистрибуванням вгору. | 2х202х10 | В шеренгу по одному. |