**План-конспект уроку з регбі-5, баскетбол3\*3, баскетбол для учнів 5 класів нуш**

**Тема.**

Регбі-5. Баскетбол 3\*3. Баскетбол.

**Мета уроку**:

 зміцнення здоров’я, розвиток рухових здібностей, виховання відповідального шанобливого ставлення до інших учнів, вміння працювати в колективі, навчити техніці гри .

**Завдання уроку:**

1. Техніка безпеки на уроці.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

3. Ознайомити учнів з перенесенням м’яча, передача м’яча в спортивній грі Регбі- 5.

4. Навчити техніці виконання стійка баскетболіста, пересування у стійці баскетболіста. Ознайомити з технікою передачі м’яча двома руками від грудей.

5. Навчити техніці ведення м’яча в баскетболі 3\*3.

**Методи проведення:** індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний.

**Місце проведення:** спортзал.

**Обладнання та інвентар:** баскетбольні щити, баскетбольні м’ячі, регбійні м’ячі, фішки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Зміст уроку** | **Дозу-****вання** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина уроку 10-15 хв.** |
| 1. | Шикування.Привітання.Завдання на урок.Правила техніки безпеки. | 2хв | В одну шеренгу за зростом. Звернути увагу на наявність спортивної форми, самопочуття учнів. Повідомити завдання на урок. Розповісти, пояснити. |
| 2. | Вимірювання ЧСС за 15 сек | 1хв | Звернути увагу на дітей з підвищеним пульсом. |
| 3. | Стройові вправи: повороти на місці. | 30сек | Чіткість та правильність виконання. |
| 4. | Різновиди ходьби:-звичайна;-на носках, руки на поясі;-на п’ятках руки за голову;-ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, руки на поясі. | 2хв | вправу виконують по колу у русі. Дистанція два кроки. Темп повільний, спина пряма. |
| 5. | Різновиди бігу:-повільний;-із закиданням гомілки назад;- з високим підніманням стегна;-біг зі зміною швидкості і напрямку. | 5хв | Вправу виконувати по колу . Дистанція два кроки. Темп рівномірний. Спина пряма. Дихання помірне.  |
| 6. | Комплекс загальнорозвиваючих вправ :В.п.-руки на пояс.кругові рухи головою вліво, вправоВ.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки за голову в замок;1-гллову опустити,2-голову підняти.В.п.- вузька стійка ноги нарізно1-ліву руку покласти на голову2-нахил голови в ліво3-праву руку покласти на голову4-нахил голови вправоВ.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок;1-4 – чотири кругові рухи кистями в ліво;5-8 - вправоВ.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок1- руки вперед в замок, долонями на зовні2- руки вгору в замок, долонями на зовні, піднятися на носкиВ.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони1-4- чотири кругові рухи руками вперед5-8 – назадВ.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки вперед в замок, долонями назовні1-2 – два повороти тулуба вліво3-4 вправоВ.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс 1-4 – кругові рухи тулуба вліво5-8 – вправоВ.п. –широка стійка ноги нарізно , руки вниз в замок, долонями назовні1-3 – нахил тулуба вниз 4- в.пВ.п – стійка ноги нарізно , руки на пояс1- випад лівою ногою вперед, руки перед собою2-в.п3-4 – правою ногою5- випад вліво, руки перед собою6-в.п7-8- теж випад вправоВ.п. –основна стійка1- стрибком ноги нарізно , руки вгору через сторони з хлопком над головою2- стрибком в.п.2. Вимірювання пульсу за 15 сек | 5хв | фронтальний методмаксимальна амплітуди рухівруки виконують повільне натискання на голову; м’язи шиї намагатись розслабитируки виконують повільне натискання на голову, м’язи шиї розслабитиспина прямаспина прямамаксимальна амплітуда рухівспина прямамаксимальна амплітуда рухівноги в колінах не згинати , долонями намагатись достати підлогитулуб тримати прямострибок як найвищеякщо пульс більше 35 учень виконує дихальні вправи |
| **Основна частина уроку(20-25 хв.)** |
| 1. | Ознайомити з технікою перенесення регбійного м’ячапередача м’яча в сторону. | 8хв |  звернути увагу на положення рук, тулуба. Rugby football rugby union football player, football, niño, deporte, niñito  png | PNGWingклас поділити на дві команди. Звернути увагу на положення рук, тулуба , точність передачі. За сигналом учні з м’ячем пересуваються по діагоналі в протилежну колону віддають м’яч направляючому і стають замикаючим.Boy passing a rugby ball - Illustrations from Dibustock Children's Stories.  Illustration experts |
| 2.3.4. | Стійка баскетболістаТехніка пересування в стійці баскетболістаПередачі м’яча двома руками від грудей:-на місці;-змійко.Ведення м’яча в баскетболі 3\*3:однією рукою | 9хв8хв | звернути увагу на положення ніг, тулуба.Передвижение, остановки и повороты | Основные технические приемы |  Нападение в баскетболеклас поділити на дві команди. Звернути увагу на положення тулуба, рук, ніг, на точність передач.Практичне заняття № 1 (2 год.) Тема: Технічна підготовка у гандболі. Метклас поділити на дві команди. Слідкувати за вірним веденням м’яча: тулуб учня повинен бути злегка нахиленим уперед, голову під час ведення не опускати, м’яч повинен відскакувати від підлоги до рівня пояса, пальці рук розставленні і злегка зігнуті, контакт з м’ячем здійснюється кінчиками пальців.Як вести м'яч в баскетболі - Корисні поради - 2022 |
| **Заключна частина уроку (5хв)** |
| 1. | Шикування в одну шеренгу. | 1хв | За зростом у вказаному місці. |
| 2. | Вправи на відновлення дихання. | 2хв | Темп повільний. Спеціальні дихальні вправи. |
| 3. | Вимірювання ЧСС за 15 хв. | 1хв | Звернути увагу на учнів з підвищеною ЧСС. |
| 4. | Підсумок уроку. | 1хв | Вказати на помилки, відзначити кращих учнів. Повідомити домашнє завдання. |
| 5. | Організований вихід із спортзалу. | 30 сек | В колоні по одному. |