**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, вправо  В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки за голову в замок;  1-гллову опустити,  2-голову підняти.  В.п.- вузька стійка ноги нарізно  1-ліву руку покласти на голову  2-нахил голови в ліво  3-праву руку покласти на голову  4-нахил голови вправо  В.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок;  1-4 – чотири кругові рухи кистями в ліво;  5-8 - вправо  В.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок  1- руки вперед в замок, долонями на зовні  2- руки вгору в замок, долонями на зовні, піднятися на носки  В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони  1-4- чотири кругові рухи руками вперед  5-8 – назад  В.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки вперед в замок, долонями назовні  1-2 – два повороти тулуба вліво  3-4 вправо  В.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс  1-4 – кругові рухи тулуба вліво  5-8 – вправо  В.п. –широка стійка ноги нарізно , руки вниз в замок, долонями назовні  1-3 – нахил тулуба вниз  4- в.п  В.п – стійка ноги нарізно , руки на пояс  1- випад лівою ногою вперед, руки перед собою  2-в.п  3-4 – правою ногою  5- випад вліво, руки перед собою  6-в.п  7-8- теж випад вправо  В.п. –основна стійка  1- стрибком ноги нарізно , руки вгору через сторони з хлопком над головою  2- стрибком в.п.  2. Вимірювання пульсу за 15 сек | 5хв | фронтальний метод  максимальна амплітуди рухів  руки виконують повільне натискання на голову; м’язи шиї намагатись розслабити  руки виконують повільне натискання на голову, м’язи шиї розслабити  спина пряма  спина пряма  максимальна амплітуда рухів  спина пряма  максимальна амплітуда рухів  ноги в колінах не згинати , долонями намагатись достати підлоги  тулуб тримати прямо  стрибок як найвище  якщо пульс більше 35 учень виконує дихальні вправи |
| **Основна частина уроку(20-25 хв.)** | | | |
| 1. | Ознайомити з технікою перенесення регбійного м’яча  передача м’яча в сторону. | 8хв | звернути увагу на положення рук, тулуба.  Rugby football rugby union football player, football, niño, deporte, niñito  png | PNGWing  клас 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 баскетболіста  Техніка пересування в стійці баскетболіста  Передачі м’яча двома руками від грудей:  -на місці;  -змійко.  Ведення м’яча в баскетболі 3\*3:  однією рукою | 9хв  8хв | звернути увагу на положення ніг, тулуба.  Передвижение, остановки и повороты | Основные технические приемы |  Нападение в баскетболе  клас поділити на дві команди. Звернути увагу на положення тулуба, рук, ніг, на точність передач.  Практичне заняття № 1 (2 год.) Тема: Технічна підготовка у гандболі. Мет  клас 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. |