









УРОК БАСКЕТБОЛУ

7 клас

Завдання уроку: 1) закріплювати передачі та ловіння м'яча; 2) закріплювати ведення та кидки м'яча; 3) розвивати швидкість і спритність в естафетах і рухливих іграх; 4) зміцнювати серцево-судинну, дихальну системи, опорно-руховий апарат, розвивати рухливість у суглобах.

Інвентар: фішки; баскетбольні м'ячі; обручі; мішки; килимки.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина (14-15 хв.)	1. Шикування в одну шеренгу, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Перевірити наявність і зовнішній вигляд учнів
	2. Організаційні вправи (повороти на місці)	До 30 с	Досягнути чіткості та узгодженості виконання
	3. Різновиди ходьби	До 2х6	У колону по одному, дистанція — 2 кроки
	4. Різновиди бігу (повільний; із присіданням і вистрибуванням; із прискореннями; приставними кроками лівим (правим) боком; перехресними кроками лівим (правим) боком)	До 2 хв	Звернути увагу на положення ніг. Зміну проводити за звуковим сигналом
	5. Комплекс вправ на місці для розвитку гнучкості: * Сур'я Намаскар («комплекс привітання Сонцю»);	5-6 хв 2-3 раз	Вправи виконувати на принесених із дому килимках або доріжках. 
* Трикосана («трикутник»);	2х10 с		
рівновага на одній нозі («ластівка»);		в сторони, тулуб і відведена нога паралельно підлозі	
«ролик»;			

Халасана (поза плуга);		
Пашимосана (поза задньої розтяжки);		
Салабхасана (поза коника-стрибунця);		
Дханурасана (поза лука);		
Ардха Чакрасана («мостик»);		
Сиршасана (стійка на голові) або Віпарита Карані (стійка на ліктях);		
Ваджрасана (незворушна поза).		
б. Повне дихання: а) виконати максимально можливий повний видих для видалення з легенів застоюваного повітря;		Сидячи в позі по-турецьки (або на п'ятках). Очі заплющені, голова, шия та спина перебувають на одній лінії. Увесь дихальний апарат перебуває в єдиному безперервному русі; між вдихом, видихом і наступним вдихом відсутні паузи
б) із вдихом випнути верхню частину живота, заповнюючи повітрям нижню частину легенів;		
в) плавно розширивши грудну клітку, наповнити повітрям середню частину легенів;		
г) дещо підняти плечі й заповнити повітрям верхівки легенів, живіт при цьому дещо втягується		
д) не допускати зусилля наприкінці вдиху;		
е) Із видихом утягнути живіт,		

	опустити грудну клітку та плечі		
Основна частина (25-27 хв.)	1. Рухлива гра «Переплетинки»		Учні розташовуються парами біля стартової лінії, тримаючись перехресно за руки одне одного. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати довжину баскетбольного майданчика. Перемагає пара, яка дісталася фінішу першою
	2. Рухлива гра «Януси»		Давньоримський бог Янус зображувався з двома обличчями, які обернені протилежні сторони. Учні у парах стають спинами одне до одного, переплітаючи руки. За сигналом вони повинні якнайшвидше двічі подолати довжину баскетбольного майданчика. В один бік перший учень біжить попереду, назад — учні міняються місцями. Перемагає пара, яка дісталася фінішу першою
	3. Рухлива гра «Пас-бол»		Учні поєднуються у пари. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати довжину баскетбольного майданчика. Вони можуть передавати м'яч одне одному; кожний із м'ячем має право зробити не більше ніж два кроки, ведення не дозволяється. Затримувати м'яч у руках не дозволяється. Перемагає пара, яка дісталася фінішу першою
	4. Естафети з веденням м'яча: а) із торканням м'ячем стінки; б) із кидком м'яча у кошик		Учні поєднуються у дві команди. Завдання виконують по одному. Перемагає команда, яка першою виконає завдання
	5. Рухлива гра «Напад п'ятірками»		Кількість гравців, які беруть участь у грі, — 15 (три п'ятірки). За сигналом команда з м'ячем атакує кошик. Якщо атака результативна, то ця сама команда атакує інший кошик. Так триває, поки інша команда не перехопить м'яч. Тоді атакувати починає команда, яка оволоділа м'ячем, а команда, яка втратила м'яч, займає місце під щитом у захисті
Заклучна частина (3-5 хв.)	1. Шиккування в одну шеренгу		За зростом біля лінії
	2. Рухлива гра малої рухливості «Хвилинка»		Учитель відмічає початок хвилини і повідомляє про це звуковим сигналом. Учні подумки відраховують секунди. Коли, на їх думку, завершується хвилинка, вони піднімають руки вгору. Перемагає той, хто точніше визначить хвилину
	3. Підбиття підсумків уроку		Відмітити учнів, які виявили на уроці старанність і перемагали в іграх