

УРОК БАСКЕТБОЛУ

5 клас

Завдання уроку: 1) повторити ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом; 2) навчати ведення м'яча зі зміною напрямку руху; 3) удосконалювати ловіння та передачі м'яча обома руками від грудей; 4) розвивати спритність, швидкість реакції, швидко-силові якості.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14-15 хв.)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт чергового, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Перевірити наявність і охайність спортивної форми
	2. Правила поведінки та безпеки під час виконання фізичних вправ	До 30 с	Виконувати вправи тільки за командою вчителя
	3. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с	До 20 с	Перевірити готовність організму учнів до фізичного навантаження в основній частині
	4. Організаційні вправи на місці та у русі (перешикання з однієї шеренги в дві та навпаки; повороти на місці ліворуч, праворуч і кругом)	До 2 хв	Зберігати дистанцію два кроки та правильну поставу (спину тримати прямо, голову не нахилити, дивитися вперед)
	5. Різновиди ходьби (на зовнішній стороні ступні, руки вгору; на носках, руки перед грудьми; на п'ятках, руки перед грудьми; із оплесками у долоні, руки перед грудьми)	1-2 хв	Кожний учень бере баскетбольний м'яч і тримає його у руках. Тулуб тримати прямо, погляд спрямований на руки з м'ячем
	6. Різновиди бігу (повільний; приставним кроком лівим (правим) боком, руки біля голови; із високим підніманням колін, руки перед грудьми; із закиданням гомілок, прямі руки вгору; з енергійним випростанням ніг уперед і назад)	До 2 хв	М'яч тримати у руках. Дихання рівномірне. Тулуб не нахилити
	7. Вправа для відновлення дихання (піднімання рук вгору — вдих; руки вниз — видих)	До 30 с	Погляд спрямований на кисті рук із баскетбольним м'ячем
	8. Перешикання з колони по одному у колону по двоє	До 30 с	Розімкнути на відстань витягнутих у сторони рук
	9. Загальнорозвивальні вправи з баскетбольним	5-6 хв	
	* вихідне положення (В. П.) — основна стійка, руки вниз. 1 — прогнутися, підняти прямі руки вгору, ліву ногу відставити назад; 2 — В. П.; 3-4 — те саме правою ногою;	4-5 разів	Енергійно прогинатися і ставити ногу назад на носок.

	* В. П. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-2 — нахил тулуба ліворуч; 3-4 — те саме праворуч; 5-6 — нахил уперед; 7-8 — те саме назад;	6-8 разів	Під час нахилу руки тримати прямими.
	*В. П.— те саме, руки зігнути перед грудьми. 1-4 — колові рухи тулуба ліворуч; 5-8 — те саме праворуч;	6-8 разів	Поступово збільшувати амплітуду.
	* В. П. — те саме, ноги разом. 1 — нахил уперед, м'ячем торкнутись підлоги; 2 — В. П.; 3 —присісти, руки вперед;4 — В.П.;	8-10 разів	Під час нахилів ноги у колінах не згинати.
	*В. П.— присід, м'яч у прямих руках. 1-2 — підкинути м'яч угору, стати на ноги та набути низьку стійку баскетболіста; 3-4 — В. П.;	6-8 разів 8- 10 разів	Намагатися нижче нахилитися до колін, при розгинанні та згинанні рук м'яч має постійно перебувати під долонями рук
	*В. П.— сидячи, руки в упорі позаду, м'яч затиснутий між ступнями. 1-2 — підняти ноги до кута 30-45°; 3-4 — В. П.;	4-6 разів	М'яч підкидати на висоту 2-2,5 м.
	* В. П.— стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1--4 — обертати м'яч навколо тулуба ліворуч; 5-8 — те саме праворуч;	4-6 разів	Ноги тримати прямими.
	* В. П.— те саме, руки вниз. 1-4 — описати «вісімку» навколо розставлених ніг, починаючи від правої ноги; 5-8 — те саме від другої ноги;	6-8 разів	Набути низьку стійкуба скетболіста
	*В. П.— те саме, м'яч лівою ногою притиснути до підлоги, руки зігнути перед грудьми. 1 — стрибком змінити положення ніг; 2 — В. П	6-8 разів	З великою амплітудою Не переносити вагу тіла на м'яч для того, щоб не впасти
	10. Вправа для відновлення дихання (В. П. — стійка ноги нарізно. 1 — зробити глибокий вдих; 2 — затримати дихання; 3 — руки вперед; 4 — пальці стиснути в кулаки; 5 — руки до плечей; 6 — повільно з силою розвести руки в сторони; 7 — швидко руки до плечей; 8 — видихнути з силою через рот)	3-4 рази	М'яч знаходиться перед ногами на підлозі
	11. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 20 с	Перевірити готовність організму учнів до навантаження в основній частині уроку
Основна частина (25-27 хв.)	1. Ведення м'яча: * на місці в упорі на одне коліно, м'яч у протилежній руці; * те саме в низькій стійці;	14-15 хв	Голову не нахилити, погляд спрямовувати прямо перед собою, на м'яч не дивитися. Спочатку у повільному темпі, потім збільшувати

	<ul style="list-style-type: none"> * почергове в упорі на обох колінах; * те саме в низькій стійці; * навколо себе ліворуч (праворуч); * під час ходьби; х під час бігу; * завершувати ведення передачею м'яча партнерові обома руками від грудей на відстань 2-3 м; * змінюючи стійку (висока, середня, низька) 		темп. Напрямок руху змінювати за сигналом.
	2. Зустрічна естафета	2-3 хв	Учнів поєднати у дві команди, кожна з яких поділяється навпіл і шикується одна навпроти одної. Ведення м'яча і різною висотою відскоку. В один бік ведення м'яча виконувати правою рукою, в інший — лівою
	3. Рухлива гра «Господар»	До 2хв	Учні повторюють за вчителем баскетбольні рухи
	4. Вправа для відновлення дихання (піднімання рук; угору — вдих; руки вниз — видих)	До 30 с	Не заважати одне одному
	5. Естафета «М'яч капітанові»	3-4 хв	Із передачею та ловінням м'яча обома руками від грудей на місці. Капітан, повернувшись обличчям і до партнерів, по черзі передає м'яч партнерам, які після зворотної передачі перебігають у кінець колони
	6. Естафета з веденням і кидком м'яча у кошик	3-4 хв	Кожному учневі для кидка дасться одна спроба. Переможець визначається за кількістю влучних кидків.
Заклучна частина (3-5 хв.)	1. Шиккування в одну шеренгу	До 20 с	За зростом біля лінії
	2. Голосове дихання (1 — глибокий вдих, затримати подих; 2 — із різким звуком видихнути через рот)	До 20 с	Завершувати вправу довгим видихом
	3. Гра на увагу	2-3 хв	Учні повторюють за вчителем різні стройові вправи і тільки тоді, якщо звучить попередня команда «Клас!», в іншому випадку — не виконують
	4. Вимірювання ЧСС за 10с	До 20 с	Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС
	5. Підбиття підсумків уроку, виставлення оцінок	До 1 хв	Відзначити кращих учнів
	6. Домашнє завдання	До 30 с	Щоденно виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики. Знайти або вигадати естафету з баскетбольним м'ячем
	7. Організоване залишення спортивного майданчика	До 15 с	Звичайним кроком, не порушуючи строю та утримуючи і дистанцію