***Тема***. Фізична підготовка баскетболіста. Вдосконалення пересування за допомогою танцю «Гопачок».

***Завдання***:

* Ознайомити учнів з спеціальними вправами на розвиток стрибучості;
* Вдосконалювати техніку пересування;
* сприяти розвитку спеціальних навичок баскетболіста;
* виховувати позитивне ставлення до уроку фізкультури та гри у баскетбол.

***Обладнання:*** свисток, секундомір, баскетбольні м’ячі, стійки,скакалки, велика скакалка, кільця, буклет «Баскетбол», плакати та пазли .

***Місце проведення:*** спортивний зал

***ХІД УРОКУ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Зміст уроку*** | ***Дозування*** | | ***ОМВ*** |
| ***Підготовча частина 10 хв.*** | | | |
| **І.Організація**  - Шикування  - Привітання, рапорт  - Повідомлення завдань уроку  **ІІ. Стройові вправи**   * праворуч * ліворуч * кругом * ліворуч * клас, за направляючим в обхід по залу, звичайним кроком, руш.   **ІІІ. Ходьба та її різновиди**   * звичайним кроком * на носочках * на п’ятах * на зовнішній стороні стопи * на внутрішній стороні стопи * на пів присівши * присівши повністю * звичайним кроком   **ІV. Біг та його різновиди**  - звичайним бігом  - з високим підніманням стегна  - з закиданням стоп назад  - з вистрибуванням на кожний крок  - приставним правим  - приставним лівим  - звичайним бігом  - звичайним кроком  - вправи на відновлення дихання.  **V. Комплекс ЗРВ зі скакалкою**  *В.п. - стоячи*, ноги на ширині плечей, скакалку скласти вчетверо і тримати перед собою в опущених руках. На рахунок 1 - плавно підняти прямі руки вперед перед собою, на рахунок 2 - стати на носки і підняти руки вгору, на рахунок 3 - повільно прогнутися і подивитися на скакалку, на рахунок 4 - повернутися у вихідне положення.  *В.п. - стоячи*, ноги на ширині плечей, скакалку скласти удвічі і покласти її на шию, тримати скакалку за ручки. На рахунок 1 - поворот тулуба вправо, одночасно відводячи праву руку в сторону, на рахунок 2 - повернутися у вихідне положення. Потім те ж саме зробити в ліву сторону.  *В.п.*- поставити праву ногу на середину скакалки, ручки натягнутою скакалки тримати в зігнутих руках. На рахунок 1 - підняти одночасно руки і зігнуту в коліні праву ногу вгору. На рахунок 2 - повернутися у вихідне положення. Виконати аналогічне рух з лівої ноги.  *В.п.* - сидячи, ноги витягнути вперед, а скакалку, складену вдвічі, зачепити за ступні і натягнути. Виконувати нахили назад, ноги в колінах не згинати, можна ще погойдатися, намагаючись утримати рівновагу. *В.п. - стоячи*, ноги на ширині плечей, скакалка, складена вдвічі, - в руках. На рахунок 1 - на вдиху підняти скакалку вгору над головою. На рахунок 2 - на видиху присісти з прямою спиною, опустити руки вперед, до рівня грудей. На рахунок 3 - на вдиху встати і завести скакалку за плечі. На рахунок 4 - на видиху повернутися у вихідне положення.  *В.п. - стоячи*, ноги на ширині плечей, скакалку тримати ззаду за спиною за ручки. Виконувати стрибки на двох ногах на місці через скакалку, що обертається. Під час стрибків коліна повинні бути напівзігнутими, ноги - пружинити на пальцях, високо підстрибувати не потрібно. | 1’  1’  1’  2’  5’ | | Чітко подавати команди  Руки на поясі  Руки за головою  Руки в сторони  Руки в сторони  Руки на поясі  Руки на колінах  Якомога вище, носочки відтягнуті  З максимальною амплітудою  - // - // -    - // - // -  - // - // -  - // - // - |
| ***Основна частина 25 хв.*** | | | |
| **І. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів по коловій системі.**  - учні шикуються у шеренгу та розраховуються на 1,2,3,4-й.  ***І група.***  Виконують пересування по кільцях, після чого виконують вистрибування до підвішеного м’яча намагаючись вибити його.  ***ІІ група.***  Учні виконують стрибки різними способами по розкладеній на землі кривій лінії.  ***ІІІ група.***  Учні виконують стрибки у формі «Класи» по пронумерованих купинах.  ***IV. група.***  Учні виконують стрибки на великій скакалці.  **ІІ. Пересування під музичний супровід танцю «Гопачок».**   * учні шикуються у три колони для проведення естафет.  1. Учні , які стоять у колонах першими беруть два баскетбольних м’ячі під руки та рухаються по два приставних кроки (лівим та правим боком) до стійок, які розташовані за 15 метрів, оббігають стійки та повертаються назад передаючи м’яч наступному. 2. Учні беруть баскетбольний м’яч, затискають його між колінами та рухаються дрібними кроками до стійок. Обійшовши стійки повертаються назад та передають м’яч наступному.  1. Учні стають в парах, беруть два м’ячі та тримаючи їх між долонями на витягнутих руках рухаються до стійок приставними кроками, повертаються і передають м’яч наступним. 2. Два учні беруть м’яч який підвішений на мотузці та стають на відстані 15 метрів. Учні , які стоять першими за сигналом вчителя виконують ведення до обруча залишають його у середині. Підбігають до підвішених м’ячів , стають в упор позаду і шість разів виконують почергове торкання м’яча носочками ніг, змінюють одного з учнів. Наступний учень підбирає м’яч і повертається до колони передаючи його наступному.   **ІІІ. Естафета «Пазли»**  На відстані 10 метрів знаходиться обруч. За сигналом вчителя, учні,які стоять пешими виконують ведення до нього, залишають м’яч у середині. Далі біжать до пазлів, беруть один і кладуть на відповідне місце. Повертається передаючи м’яч наступному. Естафета продовжується до тих пір доки пазл не буде зібрано. | | 15’  8’  2’ | Групи змінюються по коловій системі через 3-4 хв.  Постійно стежити за виконанням та виправляти помилки  Стежити за виконанням та виправляти помилки  На стіні висять плакати для того, щоб учням легше було зорієнтуватися під час виконання завдання |
| ***Заключна частина 5 хв.*** | | | |
| - Релаксація.  Дівчатка і хлопчики стають окремо у ширенгу взявшись за плечі та переглядають відео.  - Підведення підсумків  - За активність учні отримують буклети.  -Домашнє завдання:  «Опрацювати зміст буклету». | 2’  1’  1’ | | Визначити найактивніших  Коротко ознайомити зі змістом буклету |