**7-ий клас**

**Баскетбол**

**Тема:** Передачі

**Мета:** повторити види та способи передачі м’яча, покращити їх виконання, удосконалити елементи гри.

**Інвентар:** баскетбольні м’ячі, секундомір, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид діяльності | Час |  Зміст діяльності |
| **І Підготовча частина** |
| 1. | Шикування та привітання | 2 хв. | Діти шикуються в одну шеренгу, вітаються з вчителем, черговий учень здає рапорт. |
| 2. | Вимір пульсу | 1 хв. | Учитель проводить контрольний вимір пульсу в учнів перед уроком. |
| 3. | Розминка | 5 хв. | Виконуються стройові дії на місці, потім, учні, рухаючись в обхід по залу, виконують вправи за командами та вказівками вчителя.Вправи: 1.руки на пояс, рух на носочках; 2.руки за голову, рух на п’ятках;3.руки на пояс, рух на зовнішній стороні стопи;4.руки на пояс, рух на внутрішній стороні стопи;5.звичайна ходьба, руки в замок перед грудьми:  а)руки вперед; б)В.п. в)руки вгору; г)В.п.6.руки в замок, хвилька вліво-вправо;7.руки в замок за голову, нахили плечового пояса вліво-вправо;8.біг з високим підійманням стегна; 9.біг із закиданням голені назад; 10.біг приставними кроками (два вліво, два вправо); 11.біг спиною вперед;12.руки на коліна, рух в напівприсіді; 13.руки на коліна, повний присід;14.прискорення і шикування в шеренгу. |
| 4. | Зарядка | 5 хв. | Діти перешиковуються у дві шеренги, розсходяться на витягнуті руки, вчитель проводить комплекс загальнорозвиваючих вправ.Вправи: **1**.о.с., руки на пояс – колові оберти головою (4 – вліво, 4 – вправо); **2.**о.с., руки перед собою, вправа – ножиці на два рахунки;**3**.о.с., руки в сторони в кулак, колові оберти руками (4- вліво, 4- вправо);4.о.с., ліва рука вгорі, права внизу, поперемінна зміна рук на два рахунки;**5**.о.с., руки перед грудьми: а)поворот вліво, руки в сторони;б)о.с.; в)поворот вправо, руки в сторони;г)о.с.;**6.**о.с., руки на пояс, нахили вліво-вправо на два рахунки;**7**.о.с., руки на пояс, колові оберти тазом (4 – вліво, 4 – вправо); **8**.широка стійка ноги нарізно:а)нахил вперед, дістати лівої ноги; б)дістати підлоги; в)дістати правої ноги; г)вихідне положення; **9**.розминка колін, колові оберти вліво-вправо;**10**.о.с., руки на пояс: а)упор присівши; б)упор лежачи; в)упор присівши; г)о.с.; **11**.о.с., руки перед собою в сторони: а)правою ногою дістати ліву руку; б)о.с.; в)лівою ногою дістати праву руку; г)о.с.; **12**.о.с., руки на пояс: а)стрибки на лівій нозі; б)стрибки на правій нозі; в)стрибки на обох ногах. |
| 5. | Вимір ЧСС | 1 хв. | Вчитель перевіряє рівень пульсу в деяких учнів після навантаження. |
| **ІІ Основна частина** |
| 1. | Передачі | 15 хв. | Передачі є основним елементом гри. Розрізняють такі види передач:1. двома руками від грудей – м’яч охоплюється широко розставленими пальцями, знаходиться біля грудей, руки зігнуті в ліктях, передача виконується від грудей, руки випрямляються;2. однією рукою від плеча – м’яч тримається біля плеча однією рукою з широко розставленими пальцями, передача виконується поштовхом руки, рука супроводжує політ м’яча та випрямляється;3. двома руками знизу – м’яч, охоплений двома руками, знаходиться на рівні пояса, передача виконується різким підйомом м’яча догори, руки супроводжують політ м’яча;4. двома руками зверху – техніка виконання та ж сама, що і від грудей, але виконується від голови;5. однією рукою зверху – техніка виконання та ж сама, що і від плеча, але виконується від голови;6.від підлоги – передача може виконуватись двома руками від пояса або однією рукою від пояса, яка трохи відведена за спину, передача виконується поштовхом донизу, рука супроводжує політ м’яча, поштовх повинен бути м’яким, але не занадто слабким.Учитель розділяє клас на пари. Перші та другі номера вишиковуються у дві колони, паралельно одна одній. За командами вчителя вони рухаються вздовж майданчика, передаючи м’яч один одному вказаними вчителем способами. Потім передачі комбінуються. Після того як учні добігають до кільця один з учнів кидає м’яч в напрямку кошика і намагається влучити. Виконавши кидок, учні кожен по своєму краю спортивного залу повертається назад. Діти виконують по кілька раз кожен із видів передач, потім їх комбінуючи. Учитель корегує дії учнів. |
| 2. | Відпочинок | 2 хв. | Діти відпочивають. |
| 3. | Навчальна гра | 10 хв. | Учитель розділяє клас на дві команди та проводить навчальну гру, виконуючи функції судді. Діти намагаються застосувати під час гри розглянуті елементи. |
| **ІІІ Заключна частина** |
| 1. | Вимір пульсу | 1 хв. | Вчитель проводить контрольний вимір ЧСС в учнів після гри. |
| 2. | Вправа на увагу | 2 хв. | Діти стоять в шерензі, вчитель кілька раз демонструє певну кількість пальців на обох руках (блок). Завданням учнів є підрахувати кількість пальців показаних в окремому блоці. |
| 4. | Підсумки заняття | 2 хв. | Учитель підводить підсумки уроку, оцінює діх учнів та задає завдання додому.  |