

## **Фізична культура**

**Дата – 06.04.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Техніка ведення м'яча на швидкості. Двостороння гра.

**Завдання:**

1. Нагадати учням правила ТБ під час гри в баскетбол.
2. Оцінити техніку виконання учнями контрольних навчальних нормативів.
3. Закріпити основи техніки і тактики гри в баскетбол.
4. Сприяти розвитку спритності учнів.

### **I Підготовча частина**

1. Нагадування учням правил ТБ під час гри в баскетбол.
2. Стройові вправи в русі:
  - а) ходьба:
    - нба носках, п'ятах, зовнішній та внутрішній частинах стоп;
    - випадами;
    - з перекатом з п'яти на носок;
    - звичайна.
  - б) біг:
    - з високим підніманням стегна;
    - із закиданням гомілок назад;
    - з поворотом на 360 праворуч і ліворуч;
    - рівномірний.
3. Комплекс ЗРВ.
4. Спеціальні вправи баскетболіста.
5. Передача м'яча однією рукою від плеча.
6. Обведення перешкод з лівої і правої сторони.

### **II. Основна частина**

1. Виконання учнями контрольних навчальних нормативів.
2. Кидок м'яча в кошик після ведення і зупинки.
3. Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку з різних сторін.
4. Навчальна гра в баскетбол.

### **III. Заключна частина**

Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:**

Комплекс ЗРВ, виконувати вправи для м'язів рук і ніг