

Фізична культура – 22 група

Дата – 21.01.2021. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Баскетбол. Зупинка у два кроки. Передача м'яча двома руками від грудей у русі. Двостороння гра.

Завдання:

1. Виконувати зупинку у два кроки.
2. Навчити учнів техніки передачі та ловіння м'яча.
3. Перевірити та оцінити виконання учнями передачі м'яча двома руками від грудей у русі.
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом.
2. Пересування у два кроки на орієнтирах з наступним поворотом із м'ячем.
3. Біг:
 - з високим підніманням стегна;
 - із закиданням гомілок назад;
 - з прискоренням;
 - рівномірний з переходом на ходьбу.
4. Вправи на відновлення дихання.

II. Основна частина

1. Передача мяча:
 - передача руками від грудей;
 - передача однією рукою від плеча;
 - ловіння та передача м'яча, що летить.
2. Виконувати прийоми в сполученні: ловіння м'яча на місці – поворот – ведення зі зміною напрямку – зупинка у два кроки – кидок м'яча в кошик двома руками від грудей.
3. Кидки в кошик двома руками від грудей з відскоком м'яча від щита.
4. Навчальна гра в баскетбол із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Ходьба, біг.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання:

Комплекс ЗРВ, виконувати кидки в кошик двома руками в русі.