

Фізична культура – 23 група

Дата – 22.01.2021. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Баскетбол. Нападаючі та захисні дії. Передача м'яча. Двостороння гра.

Завдання:

1. Ознайомлення учнів з правилами гігієни, одягу, спортивної форми.
2. Навчити техніки нападу та захисту в баскетболі.
3. Відпрацювати зупинку у два кроки і способи передачі м'яча.
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Ходьба:
 - на носках, п'ятах;
 - схресним кроком;
 - приставним кроком ліворуч і праворуч;
 - стройовим кроком.
2. Біг з поступовим прискоренням.
3. Вправи на відновлення дихання.

II. Основна частина

1. Відпрацювання техніки нападу:
 - пересування;
 - передачі та ловіння м'яча;
 - фінти:
 - на передачу м'яча;
 - на кидання м'яча;
 - на ведення м'яча;
 - ведення м'яча.
2. Відпрацювання техніки захисту:
 - пересування;
 - оволодіння м'ячем:
 - перехоплення;
 - відбирання м'яча;
 - накривання м'яча.
3. Виконувати зупинку у два кроки після швидкого бігу, швидкого ведення м'яча.
4. Навчальна гра в баскетбол із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Ходьба, біг.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання:

Комплекс ЗРВ, відпрацювати передачу м'яча двома руками.