

Фізична культура

Дата – 30.03.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ігрове тренування із застосуванням вивчених прийомів ведення, ловіння і передачі м'яча. Двостороння гра.

Завдання:

1. Нагадати учням правила безпеки гри баскетбол.
2. Відпрацювати вивчені прийоми ведення, ловіння і передачі м'яча у формі ігрового тренування.
3. Оцінити правильність виконання прийомів ведення, ловіння та передачі м'яча.
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Комплекс ЗРВ.
2. Нагадування учням правил безпеки на уроках фізичної культури.

II. Основна частина

1. Ігрове тренування:

а) ловіння м'яча в русі:

- подвійний крок – поворот;
- передача м'яча двома руками від грудей;

б) ловіння м'яча на місці:

- ведення м'яча зі зміною напрямку – подвійний крок;
- кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча з підтримкою другою рукою;

в) ловіння м'яча в русі:

- ведення - подвійний крок;
- поворот - передача м'яча однією рукою від плеча з підтримкою другою рукою;

г) гра в баскетбол.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання. Відпрацювати ведення м'яча зі зміною напрямку.