

Завдання уроку:

- 1) закріпити передачу м'яча однією рукою від плеча й ловіння;
- 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) повторити вибивання м'яча під час ведення;
- 3) провести рухливу гру «Гонка м'ячів по колу»

Інвентар: баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14-15 хв.)	Шикування в одну шеренгу, привітання	До 1 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС	До 1 хв	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70-80 уд/хв
	Організаційні вправи	До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу нечіткість і узгодженість виконання
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук)	1-1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
	Повільний біг	1-2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
	Перешикування	До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
	Комплекс ЗРВ	5-6 хв	<i>Див. додаток 2</i>
Основна (25-27 хв.)	Передача м'яча однією рукою від плеча і ловіння в русі.	5-6 хв	У парах, змінюючи відстань між партнерами. Під час ловіння й передачі м'яча в русі застосовується двокрокова техніка: учень ловить м'яч на першому кроці (у фазі польоту), підтягує до грудей (на другому кроці) і, відштовхнувшись від майданчика, виконує передачу.
	Кидки м'яча однією рукою зверху в русі.	8-10 хв	У колонах з обох боків від кільця. Із двох кроків після отримання м'яча від партнера. Ловити м'яч із кроком однойменною ногою, після наступного кроку — стрибок, у цей же час перекласти м'яч у руку, що кидає, а потім виконати кидок.
	Вибивання м'яча під час ведення.	5-6 хв	Захисник, наблизившись до нападаючого, продовжує рух в аналогічному темпі. Потім ближньою до суперника ногою робить широкий крок у тому ж напрямку і одночасно рухом рукою виштовхує м'яч уперед або вбік.
	Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу»	8-10 хв	Гравці, заздалегідь розподілившись на дві команди, шикуються у коло і стають через одного. Два гравці з різних команд із м'ячами розташовуються із протилежних боків. Команди передають м'яч через одного, тобто усередині своєї команди. Завдання: виконуючи швидкі й точні передачі, обігнати м'яч команди суперника. Для зручності краще використовувати різні за кольором м'ячі.
Заключна (3-5 хв.)	Повільний біг.	1,5-2 хв	У колону по одному по колу.
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС	До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв
	Підбиття підсумків	30 с	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
	Домашнє завдання	30 с	
	Організоване залишення місця занять	1 хв	У колону по одному