

**Завдання уроку:**

- 1) повторити фінти;
- 2) прийняти контрольний норматив із штрафних кидків;
- 3) повторити розподіл обов'язків між гравцями в захисті;
- 4) провести рухливу гру «М'яч у стіну»

**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
	Перешікування	До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
	Комплекс ЗРВ	5-6 хв	<i>Див. додаток 2</i>
Основна (30-32 хв.)	Фінти.	5-6 хв	Фінт на кидок м'яча: продемонструвати намір кидати і перейти на ведення м'яча під руками захисника. Фінт на ведення м'яча: крок уперед-убік праворуч або ліворуч від захисника, нахилити тулуб і опустити у тому ж напрямку м'яч; після початку руху захисника зробити крок у протилежний бік. Дії для підбирання м'яча, що відскочив від щита: рух наче в один бік, активне пересування в інший.
	Норматив: 5 штрафних кидків	10-12 хв	Одночасно по двоє. хлопці 1 або жодного-2-3-4 дівчата 1 або жодного-1-2-3
	Розподіл обов'язків між гравцями в захисті.	5-6 хв	Центрові й нападаючі опікають гравців передньої лінії, ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив. Ті, хто розігрує, — протидія суперникові та оволодіння м'ячами, що відскочили, на далеких підступах.
	Рухлива гра «М'яч у стіну»	5-6 хв	<i>Див. додаток</i>
Заключна (3-5 хв.)	В. П. — О. С. 1 — праву ногу назад, праву руку вперед, ліву — назад. 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук. 3 — праву ногу назад, коло руками донизу. 4 — В. П.	1,5-2 хв	Фронтально одночасно, стоячи урозтіч. У середньому темпі.
	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