

Завдання уроку:

- 1) повторити накривання м'яча;
- 2) провести рухливу гру «Кидки зі зміною місць»;
- 3) повторити організацію дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита

Інвентар: баскетбольні м'ячі;

Частина уроку	Зміст	Дозу -вання	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.)	Накривання м'яча.	6–8 хв	У той момент, коли нападаючий завершує контакт із м'ячем. Захисник розташовується попереду або позаду нападаючого. Стрибаючи максимально вгору, повністю випрямити руку і покласти її на м'яч.
	Рухлива гра «Кидки зі зміною місць».	8–10 хв	
	Організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита	10–12 хв	Захисник розташовується впритул до закріпленого нападаючого. Ловлячи м'яч, не випускати з поля зору підопічного гравця і не давати йому можливості просунутися до кільця або можливого місця відскоку. Тільки після таких дій намагатися оволодіти м'ячем
Заключна (3-5 хв.)	Ходьба на зовнішній стороні стопи і ходьба перекатом з п'яти на носок.	1,5-2 хв	У колону по одному по колу в повільному 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