

**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячами; ознайомити зі стрибками на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### **Опорний конспект уроку**

#### **1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.**

[https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

#### **2. Стрйові вправи:**

- Шикування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

#### **3. Різновиди ходьби та бігу**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

#### **4. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.**

[https://www.youtube.com/watch?v=aKH\\_ow-Zh5E](https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E)

#### **5. Вправи на відновлення ритму дихання**

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот, руки вниз.

#### **6. Стрибки на місці з поворотами на:**

**90градусів**

<https://www.youtube.com/watch?v=yPyTc5P7pFE>

**180 градусів.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bXXbFxZ3KA4>

#### **7. Основні правила баскетболу**



## Основні правила баскетболу.



Гравцям можна

- ☐ передавати
- ☐ вести однією рукою
- ☐ кидати в кільце



Гравцям не можна:

- ☐ бити суперника по руках,
- ☐ штовхати його,
- ☐ тримати руками,
- ☐ наступати на ноги,
- ☐ зустрічати ногою (і прямій, і зігнутою в коліні).

### 8. Вправи з великим м'ячем:

- передача м'яча двома руками з ударом об підлогу

<https://www.youtube.com/watch?v=YkDndP2MszY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5XfWPqAS0SI>

### Способи передачі м'яча.

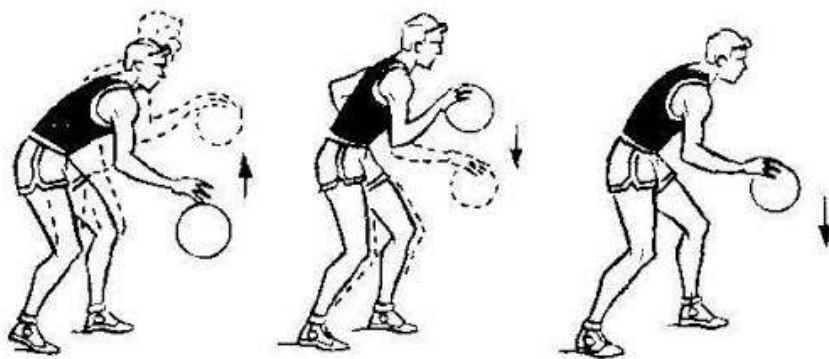
Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу.

- Поштовх м'яча повинен бути сильним, а точка відскоку ближче до приймаючого м'яч і далі від передавального. Передача виконується як однією, так і двома руками.



- ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

<https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY>



### 9. РУХАНКА з елементами баскетбольних рухів

[https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E\\_jsbp8](https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E_jsbp8)



***Пам'ятай:***  
***У здоровому тілі - здоровий дух!***